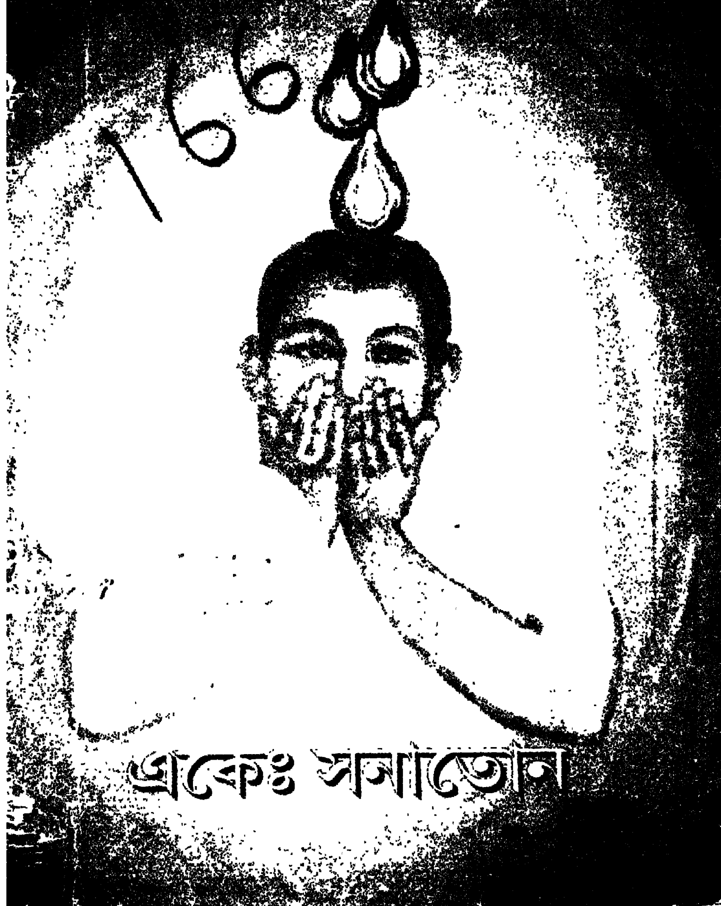
হক্কী ঈশিংনা লায়েংবা



একেঃ সনাতোন

হক্কী ঈশিংনা লায়েংবা

চিঙ্গাক অমসুং নিয়ম অনকপা

(AUTO URINE THERAPY)

অকোইজম সনাতোন

অইবা :

অকোইজম সন্তোষ ...ন

শিংজমৈ বাংমা ক্ষেত্রি লৈকাই, ইম্ফাল ৭৯৫ ০০১

অহানবা ফোঙবা : মে, ১৯৮১ ইং, লাইরিক মশিং ১০০০

অনীশুবা খুৎনম : জুন, ১৯৮৯ ইং, লাইরিক মশিং ১১০০

অহুমশুবা খুৎনম : ফেব্রুয়ারি, ২০০১ ইং, লাইরিক মশিং ২১০০

হক পুম্বা অইবগীনি

অহানবা অমসুং অনীশুবা খুৎনম ফোঙবা : অইবা

অহুমশুবা খুৎনম ফোঙবা : কেইচ বোমা দেবী

মখুমগী লাই : যাইপু পেন্টিং, শিংজমৈ চাংঙাং মথক।

মখুমগী লাই অমুক যেকথোকপবা : এ. চ. এশ্বর শর্মা।

মমল : লুপা ৬০/

লাইরিক নম্ফম : এসং টি: প্রিন্টর্স ৭১ ভর্ণব রোড, ইম্ফাল

লাইরিক মখুম নম্বা : পদ্মা প্রিন্টর্স, পাওনা বজার, ইম্ফাল।

যাওফম তাকপা

অহুমশুবা খুংনমগী ৱাপাং

"হক্কী ঈশিংনা লায়েংবা" লাইরিক অসিগী অহানবা অমসুং অনিশুবা খুংগংশিং মখাংশিংনা মে, ১৯৮১ অমসুং জুন, ১৯৮২ দা পুথোকখিবনি খুংনম অনীমক্কী লাইরিকশিং, য়াম্ৰৌগুনব ইবেবাক মচাশিংনা খুংগী থৌনা লৌশিনবীখিবদগী চৎথা অমমম শুম্বদা পুমনোয লেপথোকখে। অহানবা লাইরিক অসিগী পাম্বৈ অসিগী অমসুং হক্কী ঈশিং শিজিনবগী মতমদা ... ইবেবাক ... লাইরিক ... যংদবগী অৱাবা কয়া লৈনাই। লাইরিক অসিগী অহানবা শরুক অনিশুবা খুংগংদা ... লান্দুনা পুথোকলম্বা যাবনি, অদুবু এখোয়গী জর্নেলিস্ট অমা ... শিনফম অদুদা ... অমদি ... থৌচিনবা মীশক অমা হেক ... অদু ... হেক লৌজবা ... অদুবু, ... ইবেবাক মচা কয়া, ... লাইরিকসিগী কপি পান্নগী ... কোঙ্গাযগা যাওনা ... ফোঙনবা নিংশিংবদগী লাইরিক্কী থৌবাংনা ... নুংনাংবা খবর ওইববসু বোকতন্নবা চপ যুংনা হেক খঙ্গবকপদগী খুংনমসি পুথোকচনকখিবনি।

খুংনমসিদা "... ..." মগী ... খণ্ড ... হক্কী ঈশিংগী মরমদা মখা ... হিজিল্লুবদগী খুংলকপা অনৌবা কান্নববা মচাকশিংগী ৱাবোলসু হাপচনবনি। মৈদকেল সাইন্সনা অনৌবা থৌওং চাওখৎলবক্কিবা থৌজিক্কী মতমসিদা হক্কী ঈশিং শিজিন্নবগী বাকম ... হক খঙ্গৌদ্রবদি লোক্লিনিংঙাই বাসু ওইরকপ লোৎনি। অদুবু, মীওইবগী পুন্সিনা অনৌবা যুগ লাকপসিদদা অনৌবা ঈদাক লাংথক, অনৌবা মোচিন, অনৌবা গাড়ি, অমদি মহাও লৈবব চৌঙ্গাক কয়া পুথোকলনা পুন্সি চাউখৎহন্দুনা ... কায়দনা নুংঙাইবা ... অসম খঙ্গনা খঙ্জিল্লুবগা অমম্বা পান্সি মবেন্দা ... পাম্নবকপা কয়া অমা লৈরক্লে। অচম্বা চাপাক চাবা, অচম্বা ঈদাক চাবা, থাববদি মনামশিংনা পুথোকপা ঈদাক্লা লায়েংবা, ... অচম্বা পুন্সি মবেন্দা নুংঙাইনা হিংবদু পামনবক্লে, হায়বনি। ... হক্কী ঈশিংনা যাম্না চন্ন শিজিন্নবগা লাদা যেঙনা, পুন্সি ... লেন্নবগী ... লাক্লিনসি। ইবেবাক মচাশিংদা ... হক্কী ঈশিং শিজিন্নবদা অমাবা ... ঙমখিদ্রবা যাওবদা শিজিবকবা অদুগা 'নযেকসন্না' ... অমদা শোকহন

খোংহন্দনা থাকাথবা পীব অদুদি নৈত্রে । মসি শিজিন্নবদা কান্নবা খঙগুবা, পুংলোযখুবা মীওই অমর্দাদ মীগ্রংগুম্না হীদাক নত্রগা শিদা হীদাক অমগুম্না লৌনবনি হাযনীংঙি ।

লাইবিক অসিগী অহুম শুবা খুংনম পুথোব্রবা হেৎনবদা থৌগৎপীখিবা ইবৈবোক মচা খ্বাই খিবিক্কী মফমদা পুন্নমক্লা হাপ্পীবকখিবা থৌনা অদুগীদমক শিংবা ঙমলবোইদবা লমন তোর্নাশিঞ্জহৌবে খুদিংমক্লা পীবীবকখিবা থৌনা অদুমক নংলমদ্রগাদ লাইবিক অসিগী অহুমশুবা খুংনম অসি পুথোকপসু ঙমলমদবা যাবিবনি ।

দিসেম্বর ১, ২০০০ ইং অইবা

ব্রামাং য়ানবা

সাইন্সকী যুগ ওইনকপগী চা 'খৎপন' মতোন লোমলক্লবা মতম অাসদা অনাবা নখল ল্যাম্বক মাঙচন্নবা মীওইবগী হকচাংদা মখল মখাগী হীদাক অমাদি খংলায পাদুন মীওইবগী পুন্সি কাঃবা তোংনর্বরা গানফম থাসদা হক্কী ঈশিংনা খনাযা কইনবা নত্রগা হক্কী ঈশিং শিজিন্নদনা নাদ যেতংগা লৈহন্নবগী যখম থাংথোক্লবদা ঈবৈবক মচাশিংনা প্যারংদা হানংদনা পোকপ গাওবোইদবনা ।

অদুম্নাদ ওইববদা হৈশানা হক্কী ঈশিং শিজিন্নবদা ফংলকপা মতৌ অমাদি মাওই কযামুক্তা কান্নবা পীখিব, লোযননা পাবিনা অদুমক হৈশাদ তোম্না তেংহনা খাওন্দগী চানবুং ওইনা ইবৈবাব মচাশিংদা পাওদমনদ্দি অইবা লাইবক ওইনা পথোক্লগা নিংশিংজবনা হেন্না মশক শেংগনি নিংলবদগী লাইবক অসি হৈজকবনি ।

লাইবিক অাসদা মণিপুব অমাদি অতৈ মপনগী শৈবাক খবদা হক্কী ঈশিং মখাং চংনা শিজিন্নবকপগা নবোল পুশিঞ্জবগা ইংবোইননা হক্কী ঈশিং কবম্না শিজিন্নগনি হাযবগী ব্রাবোল পীব । হক্কী ঈশিং শিজিন্নবগী চাগদবা চীঞ্জাকী মতাংসু লাইবিক অাসদা নৈনবি ।

লাইবিক অসিনা হক্কী ঈশিংবু থাজনা শিজিন্নবক্লবা লোযননা শিজিন্নগে খল্লিবা মীওইশিংদা খব খিং ফাওবা মতেং ওইবকপা হাযবসিনা লাইবিক অসি হৈজকবগী পান্দমনি ।

ইম্ফাল তাং ১/৫/১৯৮১ ইং অইবা

১

হক্কী ঈশিং শিজিন্নবগী লিখুন

মণিপুরদা হক্কী ঈশিং শিজিন্নবা হৌখিবা

মণিপুরদা হক্কী ঈশিং শিজিন্নদুনা মৈতৈগী ইপা ইপুশিংনা মশাবু নাদ যেক্লুনা থম্লা, লায়না মখল কয়াদগী ঙাক্তুনা লাকপগী বাক্সম লাকপদা মাস শিজিনবম্বসি ঙাস ঙবাংতগা নত্তে, চহী চা কয়াগী মমাংদগী, নিংশিংবা বাবনা মতমদগী মৈতৈ অহল-লমনশিংগী মবক্তা লাইব্রা মন্ত্র হায়দোকপা যাদে হায়বা মতাগুম্না লিৎশাংশিংনা চৎথবকই ।

চহী চা কয়াগী মমাংদগী মাইতে ইপা ইপুশিংনা হক্কী ঈশিংবু শোয়ফদ্রবা পুন্সি নুংশাংনা লৈনবা মমল নাইদ্রবা ঈশিংনি, লৌনবমই । লাই ওইখ্রবা ইপা ইপুশিংনা মশাদা অশোক অপন থোকপদা, মশা নুংঙাইতবদা অপোম অতং কৌবরপ, মাই মাৎ তগৎ তগৎ তেক্লা লৈনবা, হোৎনবদা অমদি অতৈ অনানা কয়াদা হক্কী ঈশিং শিজিন্নবগা ব্রাক্সম লৈ ।

মৈতৈশিংগী মবক্তা হক্কী ঈশিং শিজিন্নবগী মতাংদা খাজিল্লবগা খঙবাদ কনিগুম্বা লম লাপ্ন চৎথোকপদা লাই তিন ওক্লদনবা মাই মাৎতা তৈবগা চৎনবম্বা, অদুগা অমম অখেংদা লম্না লমখাংদা অখং অযাক লৈবনসু নত্রগা লাই ওক্লব্রা হায়বগী অকাবা লৈবনসু হক্কী ঈশিং লৌদুনা চায়থোক্লগা ফন্তু হাওদ থেংনবা ফাওবা মযাম চম্মা হায়না খাজনৈ ।

মৈতৈশংদ অমম পোৎ লাইব্রা তীনবা মীওন্দা পংহায় হায়দোক্লদবগুম্না হক্কী ঈশিং শিজিন্নবগী মতাংদসু ইকাই হঙ্গোযব খাদোক্লগা অসুম হংজিল্লবগা হায়দোকপা নত্তনা পংহায় হায়দোকন্দে । মদুন ওঙ্গায়ফদনা হায়দোক্লনকপদগীদি ইশা থাজদবা রাফম অমনা অমাংবা খোম খক লাই চুববদি মাগী হক্কী ঈশিংদুগা মৈতৈ ঙাম্নগা খোংলগা পীজবদ ফৈ ফাওবা হায়বকপা থেংনবে ।

হক্কী ঈশিং শিজিন্নবগী মৈতৈ অহল লমনশিংনা খুল্লা অবোনবা মাপ পায়বগুম্ন মী ইখঙ খঙহন্দে হায়বসিগী মতাংদা নংশিংনিংঙাই ওইবাদ ইখোযন। অঙাং ওইনিংঙ বাখলদ লৈবব। মতম অদুবাইগা রানি, লৈকাইগী চহী ৮০ হেল্লবা হনুবা অমা লৈরমই । মহাক চহী মতাং অদুগা হায়কববদি মমাযদ খুইগদবা মতম্দি অদুদু মমাযদু চহী ৪০গী মতৈগুম্না নহা মাগ্না শিং লান্ন লৈবা উহৌই । হনুবা অদু লৈখিদ্রবা মতুংদা মথাং মথং হংলবকপদগী মহাক নুংতগী অয়ুক মায় লাদ্রিঙৈদা হক্কী ঈশিংনা মাই মীং পাদোক্লম্মী হায়বা খঙনহৌই ।

খুল্লাই অসিগী মাংবোলশিংগী মবক্তা হক্কী ঈশিং মথাং চংনা 'শাদোক্লনকপদগী বাফম অমা বাবা শিংবুল ওইনা, নগা লৈপুং ফম্বদা বা নুংঙাইনবা তৌদোকনবম্বনি হায়বদু নত্তনা মতম মতমদগী অহে ঈশিংনা তংগী মারোলনা তেঙ্গা তাজনবা পুগা ফাওবগী অচাবা মতাংদা ইদুনা মাপুম খাদিংমক্লা খঙবা নুংঙাইনবা মওংদা, অমাদি চংলদনবা থনম্মী । বাফম অসিগী মতাংদা থেংনববা পুযাশিং থবদুদি ঃ

খম-ওই য়াং ওই সেকনীং ঃ

পুয়া অসিদা মৈতৈ ইযেক্তা ইবম্বা হক্কী ঈশিং শিজিন্নবগী

বাসোল খরা অদু মালেম যাইফশঙনা বঙ্গালি মযেক্না ঙবা মৈ ঙগোন্দা হন্দোক্লগা ফোঙই । ব্লাবোলদি ঃ

"থৌব্লায, সিতপতি অতংআ বমাপব মংগী কুন্দন লৈপনে ॥ থমপাল মকা, অম্মপা, অসংবা, ম্যটৈপ, হাদবপা দ মকা অমুপতি মৈনে, অস-পাত নুংশিংনে, মটৈপ ঈশ ॥ নংশিং নুংশানে (নিংশানে) লোইতৌনে ঈশিং থাদে । মরম অপ অতুক মতৌ খংও ॥ পংলা ... খওলা হৈগা ... অমসু হায়বে মানা থচতপ ডানাই লাপ্ন হায়রে ॥ নহাক ঈশংতো নুমিৎ খ্যাতংদা যাহৈবপদা হৃচোব অম ... ও ।"

অদুগা অতোপ্পা "নোংলোন পহুপ নাচেংলোন পুহ" দা অসুম্না পীব ঃ

নোংলোন পথুপ নাচেংলোন পুব। ॥

"নংগী হক্কী ঈশংদু অযুক নুমিদাং নাহংদ মসিদা থাকনা ভমলবাদি নিংশিংলগা কয়ো শানংদ্রগা সিদেরে ॥ অমস হ যাগা । যাইবা লোহবগা লাকপা ঈশ অদ থুবাইগ ... ঈশংনো নোংথৌ মতোনগা ঈশংনে ॥ মামংদি শো কোই ।

থব্লায মহাক্লে খংনে ॥ পোথংপালবদি মহাক্লে মহাক লাকবদি পোনগী থোংথিংলে হাযবা খংও ॥ মহাক লাকত্রবদ খি অবিবা লৈব হাযবা খংও ॥ অসুম খংজবাদ লাবোরএ খংও ॥ অমদি কোন্না লাকপা ঈশং অদুনু থকপা ভমলবাদি, লে অশংহনব অমাক তেকখংপা ভমগদবনি খংও ॥ "

পুযা অসি লুবাং নিংথৌ পাঙ্গবনা ইবানে । অসুম্না মৈতৈশিংগী মবক্তা হক্কী ঈশিং শাজিন্নবগা থাজদনা থোযনা হেন্না কান্নবা পীবগী বাবোল পুযাদা যাওবা ইদ্না থনর্মালবা । মতাং অসিদা নিংশিংগদবদি চহী লিশিং কযাগী মমাংদগী মহৌশাগী ওইবা থোকখি খোকখিবা খুদমশিংনা, তংগী চহী কযাদা হৌনবী অমা ওইনা শংনবা ইশাদা, মশাদা পল্লনা থৌদোক কয়াদগী কুম অমদা মাংদনা চাক তাংগানি ঈশং চাওগানি শা লান কনগনি হাযবনাচিংবা হাযবদা পংশোহ শোযদবতুম্না বিজ্ঞানগা মন্থে লৈত্রিঙৈদগী হৌনা চাগোল শুবোল, পথাং শুথাং কযা কযা লান্ন শিজিন্নবকপদগী শোযদে খণ্ডলবা মতংদা হক্কী ঈশিং অসি শান্নবদা কান্নবে অমাংবা লৈত্রে হাযবমবগী ব্রানি ।

হৌজিক্তা মীবোলশিংগী মবক্তা লমচৎ নাইদবগী মশি, থাম্ন লৈবা, হকচাং অসিদু পাপকী লম্বীদা হেন্না শাজিন্নদুনা ঈন্দ্রবু ঙৈহাক ঙৈহাক্তা মমল যাওহন্দবা, মশানু মশানা তুকচচনা খনবা মীশংগী মবক্তাদ হক্কী ঈশিং অসি হুঙ্গার্যানংতায এই । মতম অদুগী অহল লমনশিংদ, নীতি নিযম য়াযদনা দৎপা, মা মশক খণ্ডবা হকচাংগী মবমদা অতোপ্পা মহৈ অমা তমলপ্রবসু, মখোযনা হাযনৈ "এনা পোকপা ইচাবু শোযব্রা !" হাযনা, অর্থ লৈবা ব্রাফর্মান । ওন্ন তৈনবদা হৌভিক্কীনা "ঐগী ইচানবু য বা হৌনব্রা ! " হাযবনি ।

অদুনা হকচাংবু শেংনা লৌরবা মীতৈশিং অদুনা অদুঙৈদা মেদিকেল সাইন্স লৈত্রিঙৈদা হক্কী ঈশিংবু কান্নে হায়না পুথোকলমলিবসি । মসি চুম্না হায়রগদি ঙসিগী ২০শুবা সকাব্দগী থা কাবা ঙমদুনা রোবোৎনা থবক শুরবা মতম অসিদা মৈতৈশিংনা শিজিন্নরম্বা হক্কী ঈশিং অদুগী মগুন অদু অতৈ জপান অমদি চাইনাগুম্বা লৈবাক্কী অখঙ-অহৈশিংনসু থিদুনা লাইফ সেভিং দ্রগনচিংবা পুথোক্লক্লিবনি ।

নোংপোক্কী অতৈ মফমশিংদা হক্কী ঈশিং

টিবটকী লামাশিংনা হক্কী ঈশিং নিংথিনা শিজিন্নরম্মী । মদুগী মহৈদি, মখোয়না চহি ১৫০ ফাওবা নত্রগা মদুদগী হেন্না পুক্সি নুংশাংনা লৈরম্মী । লামাশিং অসিনা হক্কী ঈশিং শিজিন্নে হায়বসি লৈখিদ্রবা শ্যার মোরিস ব্রীলসন্না শিংথাবম্মী । মহাক্নসু হিমালযগী খ্বায়দগী ৱাংলবা চীংদোল মাউন্ট এভরেস্ত কানবা খোংশানদ্রিঙৈদা মহাক্না মহাক্কী হক্কী ঈশিং থক্লম্মী । লোয়ননা মশাদা তৈদুনা নোইরম্মী । অসুম তৌদুনা মহাক্না মশাবু অনাবা লাক্কদবদগী ঙাকথোকলম্মী । অমুক্কসু থোইদোক হেন্দোক্লা অৱাংবা চীং কারকপদা থেংনরিবা তমথিববা অইংবা নুংশিৎ. অদুদগী মশাবু ঙাকথোক্কুনা মশাগী মপাঙ্গল অমদি মথৌনা মাংহন্দনা থমলম্মী ।

নোংচুপলোমদা হক্কী ঈশিং

নোংচুপ লৈবাকশিংদা চহী কয়াগী মমাংদা হক্কী ঈশিং শিজিন্নরকপগে হায়বগী মতাংদা থোইদোক হেন্দোকপা ৱারেল থিগৎলুদ্রবসু খৃষ্টান ধর্ম্ম চৎপা মীওইশিংগী মরক্তা হক্কী ঈশিং

শিজিন্নবমগনি হাযবদা খৎতোকপা যাবোইদবা ৱাফম উই । মবমদি বাইবলদা ঈশিং অসি শিজিন্নবগী মওং খবা পীবন্না অসিনা বাইবল নৈনবা খৃষ্টান ধর্ম্ম চৎপা মীওইশিংগী মবক্তা চহি কযাগী মমাংদা হক্কী ঈশিং শিজিন্নবমগনি থাজনৈ । ৱাফম অসিগী মতাং যৌবক্লবদা "বাইটব ওয লাইফ" ইবা লৈখিদ্রবা দল্লিযু, জেঃ আর্মস্ত্রোঙনা বাইবল পাকবদা তাঙকক অমদা "দ্রিঙ্ক ৱাটব ওফ থিন ওন সিষ্টন" হাযবা ৱাহৈ পবেং অমা থেংনখিবদু নিংশিংবা যাই । মসিদগী ঐখোযদা পীবিবদি নোংচুপলোমদসু হক্কী ঈশিং শিজিন্নবগী ৱাখল অদু ঙাস ঙবাংতগী ওইনা লৈবন্না নত্তে, অসিনি । বাইবলগী অখন্নববা ৱাবোল অসি পাকবদগী আর্মষ্ট্রোঙনা মশাগী হক্কী ঈশিং অদু মশাদা তৈবা অমদি থকপা হৌবন্মী । মহাক্না নমিৎ ৪৫ নি হক্কী ঈশিংগা ঈশিংতগা থক্কুনা চবা হেন্দোকপদগী মতুংদা মহাক্কী চিঃ বিঃ পুমকোক কোকখিবা, মশা নহা ওইথোবকখিবা, লোযননা বাইবলগী বাবোল অদু অচুম্বানা খঙখি ।

ইং কুমজা ১৬৮৫দা ফোঙখিবা "সোলোমোনস ইংলিস ফর্জিসযান" কৌবা লাইবক অমদা হক্ক ঈশিংগা কান্নবা পীবগী মতাংদা নৈনে । লাইবক অদুদা পীখিবা বাবোলাশংগী মনুংদা শন্নপ্পা খবা যেংলুবা তাববদি "মীওইবা অমদি শা ষর্ণশংগী হক্কী ঈশিং অসি মবম কযামুক্তা কান্নে । হক্কী ঈশিং অসি ঈশিংগী মওংদা লাক্লবা ঈগী শরুক অমনি । হকচাংগী ঈনা শিংলিশিং ফাওদুনা কিদনী যৌবকই । যৌবক্লবা মতুংদা মফম অদুদগী ঈশিংগী শরুক ওইনা চৎখিদুনা হক্কী ঈশিং ওল্লকই । অদুগা নুপী অমদি নুপাগী হক্কী ঈশিং অসি ফোংফোঙ শাবা মবমনা থকপদা থোইনা মাঙনিংঙাই ওইদ্রে, মসি থকচিনখিবা মতমদা ফিবাক্তা, থম্বোন্বীদা, চাকখাওদা, ঈশিংখাওদা, ফত্তবা

তুঙলম্বাশিং তেংথোকই । লোইন লোইননা লায়না কযামুক ফহনবা ঙমই । অনৌবা ফোঙ ফোঙ শাবা হক্কী ঈশিংনা হকচাংদা তৈবা মতমদা উনশা অসি থোংহল্লি অমাদ কুচু শেংই ।”

অদুগা ফ্রেন্সতসু ১৮শুবা সেঞ্চুরিব হৌগংলকপদা যাগী ডাক্তর মাইবশিংনা যাগী লায়না কযামুক্তা হক্কী ঈশিং শিজিন্নদুনা লায়েংবদা লায়নাশিং অদু ফহনখি ।

মথক্তা শমলপুঁ নৈনখ্রবা মশিদগী চাওথোক্তা খঙলে, মদাদ হক্কী ঈশিং শিজিন্নবাস লৈবাক কযাদা ভুসি চলাংতগী নত্তনা চষ্টা চা কযা নত্রগা লিশিং কযাগী মনাংদগী হৌপ্রু । অদুবু মীওইননা চাওখৎনকপা বিজ্ঞানগী পাম্বৈ শিজিন্নবা অসুম অসম হৌগংলকপদগী অনৌ অনৌবা পোত্তা হেন্না নাজনবকপা খুৎলানবা হেনবা পোৎশক্তা হেন্না শিজিন্নবা নুংঙাইবা, অমদি মশাগী ওইবা ললবুদ চাওখৎত্রবা খন্নবদগী লাপথোক্লবকপনা মরম ওইদুনা হক্কী ঈশিং শিজিন্নবাসমু লমলানবা অমগুম্মা থম্নবকপগী বাদনি । হৌবদি লায়না পম্নমক্তা তাম্নদুনা লৈববা চাওখৎলবা হক্কী মীওইবা ঐখোয়দদ মমল খ্বাইদগী হোঙনা ফংলবা মপা লৈত্রবা পোৎশক ওইববা হক্কী ঈশিং অসি লৎনবা-যাবকত্রে ।

******

২

হক্কী ঈশিংবু হঙ্গোয়বা অমদি য়ানিংদব

হক্কী ঈশিংবু লাযেংবা হাযরকপা মতমদা মসিগী মগুন খংদ্রিবা মী অমনা ইবায লাযনা ইখন খন্থহৌদনা, ওইরোইদৌবা ৱানি, মদু মযামগী মমাংদা পানবা ফাওবা ইকাইনিংঙাই ওইরবা হকচাংদা লৈহৌরিবা পোৎশকশিংদগী চুমথরক্লবা ফত্তবা মহীনি, মসিনা করিবু তৌগদৌরিবনো হাযবা যাম্নাথুবা অযাংবা পাওখুম অম পিরকপা শোয়দবনি ।

অমুক্কসু মনমসু নমথিরবা যাক্লবা মানা লৈরু তারুবা মফমদা ফাওবা নাপী শিংবী ফাওবদা খাঙবা ঙমদদুনা পৎলবা ঈশিং অসিগী মতৌ অসি মপুং ওইনা উরুবদা; য়েংলুরগা ইরৈবাক মচাশিংনা চাংচৎ ওইনা হঙ্গোয় অমদি যানিংদে, থোইদোক্লসু মানা থোরক্লিবা মফম অদু করিগীদমক হঙ্গোয়বদগীনো খঙদে, ঈশিং অসিবু অমুক তোয়বা অমস্বা পোৎশক অমগুম্না থম্বীরি ।

হাযরিবা, লৌনরিবা, পুনবিবা হক্কী ঈশিংগী মপুং ওইবা মতৌ অসি মাবু মশক মুন্না খংদ্রিঙৈ, অদুগা মসিগী চপচাবা মগুনবু খঙজরুদ্রবা মীগী ৱানি হায়না লৌরকপদি শোয়রোই । হক্কী ঈশিংগী মগুন অসিবু মমুত তানা খঙলবা মীশক অমনদি হান্না য়াম্না য়ৈথৎপা

ব্রাঙাং তাববসু মাবু থাদোকপদি কদৌনুংদা ঙমদবগী ব্রাদি লৈতে ।

খ্বাইদগী ইহান হানবা হক্কী ঈশিংবু থৈদোক্লবা মবৈদি কবিগীদমক্তা হকচাংসিদগী ফত্তে হায়না থোকখ্রবা মহী অদুনা কবম্না অফবা ওইগদৌবিবনো ? অসিনি । ব্রাফম অসিনা থেনদুনা লৈরকপা মতমদা খনগদৌরিবদি, কবিগুম্বা অমদগী ফত্রে হায়না লংথোকখ্রবা, পোৎশক অমবু মদু শুকলৌ লৌখৎপা য়াদ্রে হায়বদি লানগনি । ঐখোয়না লায়না উবদা, ফত্রে হায়বিবা শস্থি-শনয়ুং অমদি উপালদগী কেল্লক্লবা উনা-ব্রানাবু খোমজিন্দুনা মমল নাইদ্রবা হাব শেমদুনা চানা থক্লবা মহৈ-মরোং এঞ্চাং নাপী থাবদা হাপতুনা পাম্বীশিং অদু মপুং ফানা ফবা ঙম্নবা হোৎনৈ । অয়াম্বা মতমদা মসি মায পাক্লবনি । মসিদগী ঐখোয়না চুম্না খংবা ঙম্বদি ফত্রে হায়দুনা হুনদোক্লবা পোৎশক কযাদগী মমল নাইদ্রবা লল কযাসু ফংবা ঙমই ।

চহি ৬ তগী তাদনা তমলুরগা সার্টিফিকেট পাযববা এলোপেথিক ডাক্তরশিংনা নুংশিৎমুক কুংনা লৈরবা মতমসিদা হক্কী ঈশিংনা কান্নে হায়বসি যাম্না নোক্লিংনা থোক্কনি । মরমদি লৈরিবা ডাক্তবশিংদা হংলুবগদি ব্রাফম অসিদা নোক্কনি । মসি ঐখোয়না ফত্তবা পোৎনি খনখিবা, অমনা হৌজিক ফাওবদা অসিগুম্বা হকচাংদগী থোবকপা ঈশিংগী মবমদা অপাম্বা অমগা লোয়ননা থিজিন খোৎচিনবসু হোৎনবা তান-উবদগীনি ।

অমবু ওইববসু অমবু ওইববসু কান্নদ্রে হায়না হুনদোক্লবা পোৎশক অমদদি থিজিন হুমজিনল্লুবগা ওস্থোক্রা কান্নববা পোৎশকশিং ফংই হায়বসিদি সাইন্তিষ্ট কয়ানা কাংখা থাঙ তাববা পোৎশকশিংদগী অনৌবা অফবা কয়া লৌখৎলক্লিবসিনা লাইনা খঙই । অদুনা ঐখোয়না পোৎশক অমগী মগুন চপ চানা খঙদ্রিঙৈদা লান্না লৌবদি চুমদে ।

৩

অখণ্ড-অহৈশিংগী ব্বারোল

হক্কী ঈশিংবু লাপথোক্লবগী মরম খরা অসিনা ঐখোয় মীওইবগী মরক্তা নৈশিন্দুনা লৈরগসু, কিদনীগী মরমদা খণ্ডহৈরবা ডাক্তরশিংগী ব্বারোল লৌনিংবগী তঞ্জা অদু লাকপনা মায়কৈ অসোমদা, হিরম অসিদা ব্বাখল মপুং ফানা চিংশিনবদা কানগদবা লৈবনা অমুক্তংদি মীৎয়েংনা কোনশিনবা তাবনি । অদুনদি ঐখোয়না হৌজিক য়েৎনরিবা খরা লৈরিবসি নাম্বোক্লবা বোম্বেগী ফাওরবা নেফ্রোলোজিষ্ট ডাক্তর অমগী ব্বারোল নিংশিংবা য়াই । মহাক্না হক্কী ঈশিংগী মরমদা অসুম্না হায় ঃ

"হক্কী ঈশিং অসি মপুং ফানা চুমথোক্লগা থোরক্লবনি মশা ফরিবা মীওই অমগী হক্কী ঈশিংদা মহিক-মতাং য়াওদ্রে মরম অদুনা মসিদা মহাক্কীদমক খল্লুবা দরকাব লৈতে । করিগুম্বদা হক্কী ঈশিংদা ফত্তবা মহীক্লচিংবা য়াওরকপদি য়াই, মদুদি ঈশিং পুকচৎপনা নারবা মপান থোকপদা অপনবা লৈরবা মীওইশিংদা ওইগনি ।

মীওইবদগী থোরক্লিবা হক্কী ঈশিং অসিদা মমল নাইদ্রবা পোৎশকশিং য়াওরি, মখোয়দু ফম্বীগুম্না কান্নরবা ঙাক্তনি । হক্কী ঈশিংদা মীওইবগী নুপী-নুপাগী পুক্সি নুংশাংনবা মচল ওইরবা পোৎশকশিং তিল্লি , মখোয়গী মনুংদা কেলসিয়ম, ফোসফেত অমদি মেগনেসিয়ম্মচিংবনি, মরু ওইনা অয়াম্বা মীগী কিদনিদা নুঙ লৈবা ঙমদে মরমদি হক্কী ঈশিংদা নুঙ কায়নবা, মাঙনবা পোৎলম য়াওরি ।"

ইউঃ এসঃ এঃগী সাইন্স একাদেমীনা পীখিবা পাওদম

অমদা অসুম্না হায় ঃ

"হক্কী ঈশিংনা লাযেংবদা লাইবেন-সজীক (কেন্সব), ঈশিং খাওদা নুঙ লৈবা, কুচু তাইবা, শক শোনবা থম্মোইগী লাযনা পুম্ন মক, ঈ চেনবা থিংবা, থবোম্বী শোনবা, মহিক মতাংনা নাবকপা অমদি অঙাং পোকপা লেপ্পবগী ফাওবদা কান্নবা ফঙই ।"

অযাম্বনা হক্কী ঈশিং অসিবু কবিদা কান্নবিবনো খংদ্রবসু মমাংঙৈ পৃথিবীগী মফম কযাদা লৈবম্বা মীওইশিংগী মবক্তা কযানা হক্কী ঈশিংবু থানবা যাদ্রবা ঈশিং অমনি হাযনা লৌনবম্মী । মতুং অসুম শমথবক্কুনা হৌজিক্তি সাইন্তিসশিংনা, অফাওবা ডাক্তবশিংনা চাংযেং কযা পাযখৎলকপদগী খঙবা ঙমলে মদুদি ঈশিং অসি ওম্বোক্লা কানখ্রবা অমনি হাযবদু । অসিগুম্বা হক্কী ঈশিং অসিগী মবমদা জাপান অমদি চিনাগুম্বা লৈবাক্তদি মমুৎ তানা থিজিনবা ঙমখ্রে । লোযননা মসিদগী হীদাক ফাওবা শুংদুনা পুথোকখ্রে । ব্লাফম অসি কোলকতাদা ফোঙবা অমৃতা বজাব প্রতিকাগী মে৬, ১৯৭৯ ইংগী চেফোঙদা ফোঙখ্রবনি । চেফোং অসিদা ফোঙখিবা পাউ অদুদি ঃ

"LIFE SAVING DRUG FROM URINE"

"The Government of India is considering making available in hospitals " Urokinase , "a life saving drug , manufactured from Urine and used Effectively in the treatment of Blood Clot in brain, artery and other circulatory diseases

The Union Health Ministery has However not yet taken a decission in this regard. Urokinase, which is an enzyme, is currently being manufactured in Japan and its cost is prohibitive .

Urokinase injections are also manafactured but they are not commercially available in India. However, the Government permits individuals registrared medical practitioners and medical institutions to import them. "

পীরিবা ব্বারোল খর অসিদী ইরৈবাক মচাশিংনা খঙবীরিবা অদুনি মদুদি জপানদদি হক্কী ঈশিংদগী Urokinase কৌবা হীদাক অমা পুথোকখ্রে মসিনা ব্রেইন, অমদি অতৈ শিংলিদা ঈ চেনবা থিংবগী অনাবশিং লায়েংবদা শিজিন্নবনি । মসি ইঞ্জেক্সন ওইনা কাপ্ন বসু শারে, অদুবু ভারতদি য়ৌরক্ত্রি । অদুম ওইনমক সরকারনা মেদিকেল প্রাক্তিসনরশিংদদি পুশিলকপা য়াহনখ্রে হায়বনি ।

ব্বারোল অসিদগী ঐখোয়না খঙলিবদি ভারতা অসিগুম্বা মখলগী হীদাক অসি শাবগী গ্যানসু লৈত্রি, শানবসু হোৎনদ্রি অমদুবু মসিগী কান্নবদুদি য়ানিংলে ।

অদুগা জপানদা Urokinase পুথোকপ্রবা মতুংদা অনীশুবা ওইনা চিনাদসু লৈবাক অসিনা হক্কী ঈশিংদগী Urokinase কৌবা হীদাক অসি পুথোকখ্রে ।

চিনানা হীদাক অসি পুথোকখিবগী পাউ অদু দিল্লিদা ফোঙবা হিন্দুষ্টান তাইম্সনা তাং ৫/২/১৯৮৩ ইং চেফোঙদা শিংথাদুনা ইখ্রে

ৰাবোল অদুদি ঃ

CHINA STRIKES GOLD IN URINE

Honolulu (Hawaii) February 4, (PTI).

As of taking a leaf from Morarji Desai's Book, China has endorsed the therapeutic value from human Urine and is working on turning it into a multy million dollar industry

A Chinise queue up at public urinals on one of pharmaceutical plant, were a valuable enzyme called Urokinase is extracted from

According to report published in Beijing's only English Language News Paper "China Daily" Urokinase is an effective medicine for blocked arteries of the heart and brain

The report says that thousand persons excrete about one tone of Urine a day and Urokinase taken from this sells is the international market for equevalant of one Ounce of gold

In the past China had to import Urokinase, but all that changed thanks to the efforts of Li Mingxuan a 42 years old Engineer at Sanghai Bio-Chemical Plant

The Urokinase product made by Li's mathod, were rated "Excellent" in overseas market Last year these products earned for China One Million dollars

in foreign exchange.

মথক্কী ব্বারোল অসিনা হায়রিবদি চিনাদসু হৌজিক্তি হক্কী ঈশিংদগী Urokinase শুংদুনা পুথোক্লে । হান্নদি লৈবাক অসিদা মীরৈবাক্তগী লৌবা তারম্বনি । চিনাগী কোনুং বৈজিংদা ফোঙবা অমত্তা ঙাইরবা ইংগ্রেজিগী নুংতিগী ফোঙবা পাওগী চেফোঙ “চিনা দেলি” না ফোঙবা পাওগী মতুং ইন্না হীদাক অসিন ব্রেইন অমদি থম্মোইদা য়োঁবা মরিশিংদা পন্দুনা লৈবদুগীদমক্তদি য়াম্নমক কান্নবা অমনি ।

অদুনা হীদাক অসি শেম্নবা শংহাই সহরগী লম্বী মতাইদা লৈবা মপানথোকফমশিংগী মখাদা তৌথরগা অচৌবা দ্রমশিং থমদুনা হক্কী ঈশিং লৌশিল্লে ।

অসিগুবা দ্রমশিং অসি থম্বদগী নোংমদা মী লিশিং অমদগী হক্কী ঈশিং তোন অমারোম ফঙই, লোয়ননা মসিদগী শুংদোকপা Urokinase অদু য়োম্থোকপদা সনা তুলা অমগী মমলগা মান্নবা শেন্‌ফম ফংবা ঙম্লে লোয়ননা হীদাক অসি মীরৈবাক্তা থাদোক্তুনা য়োনবদগী চিনানা মমাঙগী চহিদা দোল্লর মিলিয়ন অমা (লুপা ক্রোর অমা) তানবা ঙমলে অসিনি । হক্কী ঈশিংনা লায়েংবসি হৌজিক্কী খুনাই অসিদা চৎনরিবা, ১) এলোপেথিক নোংচুপলোমগী লায়েং, ২) অয়ুরবেদ, ৩) হোমিও পেথি, অমদি , ৪) ইউনানি , মখল মরী অসিগী মতুংদা লৈবা ৫ শুবা মহৌশাগী পাম্বৈনা লায়েংবা (নেচর কিওর) গী শরুক অমনি হায়না লৌনবসু য়াই ।

মথক্তা নৈনখ্রিবা মীওইবগী হকচাংদগী থোরকপা ঈশিং মসিনা করিগুম্বা ফত্তবা, (মশা ফবা মীগী) মহীক মতাং য়াওদ্রে, হায়বা

ফাওববা ডাক্তবশিংগী মত অসি য়েংলুবগা থাজবা অমদি মখাদা হক্কী ঈশিংগী মবমদা নৈনবগা যাম্না চেকশিন্না লায়না পুম্নমক মখল অমত্তগী ওইবা মসিগী লাযেং অদু চথবা যাবনি ।

এলোপেথিক অয়ুববেদিকনাচিংবগী লায়েংদা ফহনবা ঙমখিদ্রবা অনাবা কযা ইচম চম্না হক্কী ঈশিং শিজিন্নদুনা লাযেংবদা ফহনবা ঙম্বা কযামুক য়াওখ্রে । হক্কী ঈশিং অসিনা ডাক্তব মাইবগী হীদাক্তা হাদুনা লৈকবদা অশা লৈত্রবা অনাবনা অবোইবা ওইনা শিজিন্নবকপদা অঙকপা ফংনা কানখিবা লৈখ্রে । লাযেং অসিদা হীদাক চংবগী কান্নবদি ফংলোই ।

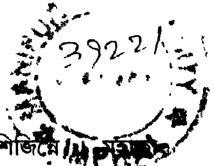
এলোপেথিকনচিংবা মখলগী লাযেংদা হীদাক মখল কযামুক থাদুনা মীওইবগী হকচাং অসিদা লানবুং ওইহল্লগা কপখ্বাইদুনা চাংযেং তৌববা মতুংদা মদুগী ফল ওইনা হান্নগী অনাবা অদু নমশিনখ্রগা অনৌবা মখলগী অনাবা অমা ওইবকপা, হীদাক চামনবদগী মমৈথ'দা না যৈশিনবা মীৎ উবক্তবা, কোক চিকপা, ঙাওবকপা, পোম্বা তংবা, থম্মোইগী লাযনা, অমদি ঈশিং মবিদা অপনবা লৈবগী লাযনা কযা লাকপা মীওই যাম্না থেংনবিবদু হক্কী ঈশিংনা লাযেংবদদি মদু লৈবোই । কবিগুম্বদা অনাবদু ফহনবা ঙমদ্রবগসু সাইট ইফেক্ট লৈবোয । মসিনি হক্কী ঈশিংনা কানবসু ।

মীযাম্না হক্কী ঈশিংবু অমুক্কসু হেন্না হঙ্গোযনবিবসি মনম নমথিবা অদুনি, নমলিবা মনম অসি অদুক কাহেন্না থুক লাওনা নম্বদি নত্তে । মীওইবনা চাওখৎলবা মতম অসিদা অনাবগী নত্রগা হকচাং ফনবনি হাযদুনা শিজিন্নবিবা ডাক্তব ফার্মাসিগী হীদাক অমদি বিতামিন কযা

অসিগী মনুংদা শা-ঙাগী ফিরাক মশিংখানা চিংবদগী লৌরকপা হেক পায়খৎপদা থুক লাওবা য়াওই । মদুদি হীদাক্লি হায়রুবদগী চিংনদনা শুগৎলগা গর-গর থকচিল্লি । মদু হান্না থাজবা লৈখিদবগীদমক হক্কী ঈশিংবুদি নমথি হায়দুনা কাংখা থাঙগুম্মা নিংশিংবীরুদ্রে, হায়রিবা হিদাকশিং, বিতামিনশিং, অসিদগী হক্কী ঈশিংনা হেন্না মনম নমথিবা নত্তে । মাদি অসুম শিজিন্নরগা মহাও লৈবা হেল্লি মনম লৈরক্তে । মদুনা থোইনা হঙ্গোয়নিংঙাই লৈতবনি, অমরোমদা কিদনি ফেল ওইরক্লবা মী অমগী ঈশিং অদুবুদি ফত্তবা ওইরকপা য়ারবসু মশা ফরিবা মীওই অমগী হক্কী ঈশিং অদুবুদি মিত্রংগুম্না কান্নরবা হীদাকনি ।

ইংলণ্ডগী মমিং চৎলবা ডাক্তর টি, ব্রিলসন ডিকমেন, পি, এস, সি, এম, ডিনা চেফোঙ অমদা অসুম্না ইখি মদুদি, "হক্কী ঈশিংদা য়াওরিবা হকচাংগী মচি ওইরবা পোৎলমশিং অদু অনাবা খুদিংগী হকচাংগী ফীভম মতুং ইন্না মান্নদে । হক্কী ঈশিং অসিনা হকচাংগী শরুক অমদা লৈথোকখিবা তেকখিবা অমদি পোকপদগী ফীভম শোয়রক্লবা নত্তনা অতৈ অনাবা পুম্নমক্তদি খ্বাইদগী ফরবা হীদাক্লি । হৌজিক্কী মতমদা হীদাক্কী মখলনা লিশিং কয়াগী মথক্তা লৈরবসিদা ডাক্তরশিংনা অনাবগী অচাবা হীদাক থিবদা চমম্নবদু হক্কী ঈশিং শিজিন্নদুনা ঙাকথোক্পা ঙম্মী ।

সিরিন স্কোটনা মহাক্কী লাইরিক "ডাক্তর সি জি এস এন্ড হেলথ" হায়বদুদা ইংলণ্ডগী হেরোগেট সহরদা লৈরম্বা লৈখিদ্রবা দল্লিয়ু ঐচ, বক্সটর কৌবা মীশক অমনা হক্কী ঈশিংবু শিজিনরম্বগী মতাংদা শিংথাদুনা ইরি ঃ



"বক্সটরনা মশাগী ঈশিং অসি চাং নাইনা শিজিন্নবদগীনি ... হক্কী ঈশিং শিজিন্নবগী ৱারেং কয়াসু ফোঙদোকখ্রে । মহাক্না ঈশিং অসিবু ফী অমদা চোৎহল্লগা থোমদুনা অমদি থক্কুনা শাথিববা মশাগী লায়না লাইরেন-শজীক (কেন্সর) দগী কন্দুনা পুন্সি নুংশাংনা লৈবা ঙমখি । মহাক্না মশাগী অতৈ অনাবা কয়াদসু ইচম্ব চম্বা হক্কী ঈশিংগী লায়েংনা ফহনবা ঙমখি । অদুগা মহাক্না হক্কী ঈশিং অসি পৃথিবীদা খ্বাইদগী ফরবা মহীক হাৎনবা হীদাক অমনি হায়না লৌই ।

বক্সটরনা নুংতিগী ওইনা হক্কী ঈশিং গ্লাস অথনবা অহুম থক্কুনা তুংদা লাক্কদবা অনাবা কয়া চংহল্লমদে । মহাক্কী মতুং ইন্না হক্কী ঈশিং অসি হকচাংদা মাঙহনবা মহী অমা নত্তে হায়বা খঙবগা লোয়ননা হকচাংদা শোয়দনা কান্নরবা অমনি হায়না মুন্না খঙখ্রে । মহাক্না মহাক্কী মীত্তা হক্কী ঈশিং অসি হাপ্পুনা মীৎকী পাঙ্গল মাংদনা লৈহল্লশ্মী । মহাক্না মীওই অতৈদা হক্কী ঈশিং অসিবু অশোকপা, পোমখৎপা, চিকপা খোৎপগী তোমথিল ওইরবা হীদাক্কি হায়না তাক্লি ।"

মোরারজীগী ৱারোল

ভারতকী প্রাইমমিনিস্তর ওইরম্বা শ্রীমোরারজী দেশায়না মশাগী চহি ১০০ শুরবা ফাওবদা কুচু কুমেন মাঙদনা নহা অমগুম্বা ৱাখল চোইদনা মশা খিংনা লৈরম্বসি হক্কী ঈশিং চাং নাইনা শিজিন্নবদগীনি হায়বসু মহাক্কী ৱারোলদগী খঙবা ঙমখি । মোরারাজীনা মহাক্কী "নেচর কিওর" কৌবা লাইরিক্তা হায়, "মহৌশা কৌবী লাইরেম্বীনা মীওইবগী হকচাংদা চংলকপা লায়না পুম্নমক লায়েংনবা পোৎশক অমা মীওইবদা পীরি, মদু হক্কী ঈশিংনি । হক্কী ঈশিংগী কান্নব অসি ঐনা

কুমজা ১৯৫৭ ফাওবদি খণ্ডলমদে অদুবু আর্মষ্টোঙগী "ব্রাটর ওফ লাইফ" পারুবদগী শিজিন্নবদা খণ্ডলে মদুদি যোগী ঋষিশিংনা চহি লিশিং কয়াদগী হক্কী ঈশিং শিজিন্নরম্মী, লোয়ননা অমুক মখা তানা থিজিল্লুবদা ফংবদি, হিন্দুশিংগী মরক্তা ষণযুং অসি অশেংবা অমনি হায়না শিজিন্নবগা লোয়ননা শাস্ত্রন অসিবু ধর্ম্মগী থৌরমশিংদা থকপা য়াই হায়না পীরম্মী। মসিনা চাকখাওগী লায়না ফহনবা ওম্মী। ব্রাফম অসি পীবগা লোয়ননা শ্রীমোরারজীনা অমুকসু নোৎলদুনা শম্থরিবদি, "ঐনা হক্কী ঈশিংনা ইশাবু লায়েংজে অমদি ঐগী পাওতাক মতুং ইন্না অতৈ মীওই কয়াসু হক্কী ঈশিং শিজিন্নগে। টিঃ বিঃ কেন্সর অমদি ঈশিং পুকচৎকী লায়না কয়া হক্কী ঈশিংনা লায়েংবদা ফখিবা কয়া ঐনা উরে। অদুগা মীৎ নাবা, নাকোং নাবা, য়া অমদি উন্সাগী লায়নাশিংদসু মসি খ্বাইদগী ফরবা হীদাক্নি ॥"

মহাক্লা মমৈ তাথরক্লুনা হায়রি "ঐনা খণ্ডলে মদুদি শা-ষণশিং খরনা মখোয় মশাগী ঈশিং অদু থকই, লোয়ননা মমাংঙৈদা অদুগা হৌজিকসু মমাশিংনা মচাগী চকখাও নুংঙাইতবদা মচাগী ঈশিং অদু পীথকই"।

হক্কী ঈশিংগী মতাংদা হংলকপা ব্রাহং অনীখক্কী মতাংদা মোরারজিনা খুমখি পাউখুম অদু তাবদা য়াম্না নুংঙাইবা পোকই। পাওখুম অসি বোম্বেদা ফোঙবা থাগী চেফোঙ সোসাইটিগী পাওমী অমনা মোরারজীদা হংখিবা ব্রাহং অনীখক্কী পাওখমনি। ব্রাহং পাউখুম অসি সোসাইটিগী সেপ্টেম্বর থা, ১৯৮০ গী চেফোঙদা ফোঙখিবনি চেফোঙ অসি সোসাইটিগী পাওমীনা হংখিবা অমদি মোরারজীনা খুমখিবদুগী পাওখুম অসুম্না পীরি। ঃ

Question :

" The International press took geat pleasure in playing up your theories on urine therapy"

Ans : They admitted that they were wrong later only when I was asked about it specificially, I've answered their question. If I had not; They would've said I am uncooperative, Have I made, any propoganda ? It all started when I wrote a preface for a book called "Manav Mootra" in 1959. A Communist M.P. raised a Question in Parliament, " Why is the Finance Minister writing about such dirty things?" I told him that I did not write it in my capacity as a Finance Minister, but as a private citizen. Had lost my personal freedom because I'd become a Minister ?

Q. Does "Urine Therapy" really work ? Is there any real scientific support to your claim ?

Ans. I receive letters from pèople who've been cured with the Theraphy. What research are you talking about ? Any amount of research has been done. Research also has become a myth. Do people know about the research behind English medicine, and what nauseating drug they take, you see the indis-

criminate way they take Vitamins, these are all prejudices. Several years ago, a man called Lawrence. Aramstrong, was suffering from T.B. One day he was reading the psalms from the bible. He found the passage, "drink from your own Cistern when you are in trouble". He wondered what it meant. And he saw in Veterinary Hospitals some animals given their own urine by his doctor friend Nature has provided its own cures. What happens to the Birds and Animals in the forest ? For 45 days, he consumed all the urine he passed. At the end of it, he was a youngman Then he write a book "Water of life"

মথক্কী ৱাহংশিং অমদি পাউখুমশিংসিগী চাওরাকপদি

অন্তরজাতিগী পাউ চেশিংনা অদোম্না হক্কী ঈশিংনা লায়েংবগী মত পীবদুগী মতাংদা নুংঙাইবা ৱা অমগী মওংদদুম লৌবি ।

অদুগা অদোম্না পীরিবা হক্কী ঈশিংনা লায়েংবগী মত অদু থাঙ্গেশেংনা কান্নবব অমদি মদুদা বিজ্ঞানগী মাইকৈদা শৌগৎপা লৈরব ?

"অন্তরজাতিগী প্রেসশিংনা মখোয়না লৌরিবা ৱাখল অদু মমৈদা লাল্লে হাযবা য়াখ্রে ।

পুম্নমক অসি ঐনা ১৯৫৯ দা "মনাব মত্র" গী ৱাহৌদোক অমা ইরুবদগী লাকখিবনি । মতাং অদুদা কমুনিষ্ট এমঃ পীঃ অমনা করিগী

শেলথুমগী মন্ত্রীনা অসিগুম্বা অমোংপা ৱাফম অমা ইরুরিবনো হায়বা ৱাহং অমা হংখিবনি ।

মতমদুদা ঐনা মন্ত্রী অমা ওইনা ইরুবা নত্তে মচিম প্রজা অমা ওইনা ইরুবনি খুমখি ।

অনিশুবা ৱাহংগী মতাংদা দেশায়না

মীওই কয়ানা লায়েং অসিগী অসিগী কান্নবা ফংলে হায়গী চিঠি কয়া মঙোন্দা থুংলৈ । রিছার্স অসিদি পুৱারী ওইনা লৌনবক্লে । মীচম প্রজা অমনা হীদাক শেম্বগী থিজিল্লিবগী মতাংদু খঙলব্রা ?

অদুগা করম্মা মখোয়না হঙ্গোয়নিংঙাই ওইরবা হীদাক চারিব, লোয়ননা মফম মরাং খঙদনা বিতামিন চারিবা, অসিগুম্বা খঙউদনা অরানবা কয়া তৌবসিগী আর্মষ্ট্রোঙ কৌবা অমনা নুমিৎ ৪৫ নি হক্কী ঈশিং থক্কুনা চরা হেন্দুনা লায়েংবদগী থোইনদুম নহা ওইথোবক্কুনা মমৈদা "ৱাটর অফ লাইফ" ইখিবদু ।

পাউখুম অসি তাবদগী সোসাইটিগী পাওমী অদু হক্কী ঈশিংগী মরমদা মখা তাবা ৱাহং অমুক হংখিদ্রে ।

কোলকতাদা ফোঙবা চয়োলগী চেফোঙ "সেন্দ" গী ইডিটর এমঃ জেঃ আকবরগা শ্রীমোরাজীগা উন্নদুনা ৱারী শান্নখিবা (ইন্টরভিয়ু) অমগী অরোইবা ৱাহং অমদি পাওখুম অদুসু হক্কী ঈশিংগী মতাংদা ওইখি । ৱাহং পাউখুম অসি "সন্দে" গী কুমজা ১৯৮০ গী দিসেম্বর ২১ দা পুথোকখিবা চেফোঙ অদুদা উৎখ্রে ।

এমঃ জেঃ আকবরগা হকথেংননা উন্নদুনা ইন্টরভিয়ু অমা

চৎথখিবদুগী ইরোয় লোয়বা, ইদিটর অসিগী ঋাহৎ অমদি শ্রীমোররাজীগী পাউখুমদি ঃ

Q And you still do your Urine therapy ?

Ans : That I do. That is an a precuation every day; it stops all diseases, Infections, it has cured many people, Every day I receive a latter asking how to do it . But there is a general disgust about it in people's mind and it cannot be prescribed to any body who those not take to it willingly; it would not do any good.

মথক্কী অসিদি অসুম্নি

" হৌজিক ফাওবা অদোম্না হক্কী ঈশিংনা লায়েংবা লেপত্রিব্রা ?

"মদু ঐ হৌজিক ফাওবা চৎথরি । মসি শিজিন্নবসিনা নুংতিগী লায়না কয়া চংলক্লবা চেকশিনবনি অমসুং লায়না কয়াবুসু লেপহল্লি । লায়েং অসিনা মীওই কয়াবু ফহনখ্রে মরম অসিদগী নুংতিগী ওইনা লায়েং অসি চৎথগদগে হায়দুনা হংবা চিঠি কয়া ফঙই । হক্কী ঈশিংবু মীয়ামগী ওইনা য়েংনিংদবা অমা লৈ, মদুমক্লা কনাগুম্বা মশানা পামজদবা অমদদি কান্নবা ফংলোয়দবনা শিজিন্ননবা হায়রোই ।

হরিয়ানাগী হান্নগী চিফ মিনিস্টর ওইরম্বা দেবিলালগী চহী ১৫ শুরবা কোকপা ঙমদ্রবা খুহিং (একষমা), (উল্লাগী লাইনা অমা) হক্কী ঈশিংনা নুমিৎ ১৫ নিগী মনুংদা পুরা ফহনবা ঙম্বগী ঋারীসু

পাওচেশিংদা ফোঙনখ্রে । শ্রীদেবিলালগী খোঙদা মুনা খান্নম্বা হাকচবদু লৈরকপনা মমৈথংদদি অরিবা ফবা ঙমদ্রবা অমা ওইরকখি । মতম অসিদা দেবিলাল চিফ মিনিষ্টর ওইরি । মহাক্না এলোপেথিক, হেমিও পেথিক অমদি আয়ুরবেদ্দিক্কী খঙ-হৈরবা ডাক্তর অমদি মীওই কয়াগী মতেংনা চহী ১৫ অসি য়েংলকপা ফবা ঙমলমদে । তমথিরবা লায়না অসি ফহনখিবগী মতাংদা ইউঃ এনঃ আইঃ না পিখিবা পাও অমদা অসুম্না হায় ঃ

"মতম অদু ভারতগী হোম মন্ত্রি শ্রীচরন সিংহনা মহাকপু হক্কী ঈশিংনা লায়েংবা তাহল্লম্মী ।"

"ঐনা য়াম্না য়ানিংদনা হায়রিবা লায়েং অসি চৎথরম্মী । নুমিৎ ১৫ নিদা ঐনা নারিবা শরুক অদুদা হক্কী ঈশিং থোমলম্মী, মদুদা অঙকপা ফল অদু লাকখি ।"

ৱরোল অসি বোম্বেদা ফোঙখিবা "ওউতো ইউরিন থেরাপি" কৌবা থাগী মেগাজিন অমগী কুমজা ১৯৭৮ দিসেম্বর চেফোঙদা ফোঙখ্রবনি । মেগাজিন অসিদা হক্কী ঈশিংনা লায়েংবদা কান্নরকপগী মরিক চুম্বা পাও অদু তন্নদুনা মহাক্না মখা তারক্লি মদুদি, ইয়াব ইন্দিয়াগী তেকনিকেল ওফিসার ওইরিবা শ্রীপিঃ এমঃ ৱাগ কৌবা ঈশিং পুকচৎপনা মতম শাংনা নারক্লবা অমা আশা পুন্নমক মাঙখ্রবা তুংদা হক্কী ঈশিং থকপদগী ফখিবগী পাওদমসু পীরি । চেফোঙ অসিগী পাওমীগা উন্নদুনা শ্রী ৱাগনা মশাগী ঈশিং পুকচৎপা ফখিবগী ৱাবী অদু মরিক চুম্না লিখি । ৱারি অদু য়াম্না নুংঙাইবা মওংনি । পাওমী অদুগা উন্নখিবা অদুগী (ইন্টবভিয়ু ভৌখিবা) ৱাবোল অদু টেপ লৌখি ।

লোয়ননা চেফোঙ অসিদা ফোঙখ্রে ।

ইন্টরভিয়ু অদুদা মশাগী লায়না অদু করম্না ফখিবগে হায়না পাওমী অদুনা হংখিবা ৱাহংশিংগী পাওখুম শ্রীৱাগনা অসুম্না খুমখি ।

"ঐহাক ঈশিং পুকচৎপনা নাবদগী হকচাং অসি অসুম অসুম শোম্বুরকতুনা থবক-ইথ্বাং নোম্বা ঙমলমদে । ঐগী থবকসি খুৎকী থবকনি । মদুগীসু মথক্তা ঐনা লৈরিবা থবকশুফম কা অদু দলান মথোল মথক্তা লৈ । অদুনা ঙৈহাক লৈতনা মথক-মখা অকা-অকুম তৌবা তারম্মী। অসুম্না অকা-অকুম তৌবসিদা ঐ ওম্থোক্লা চোকথখ্রে, য়াম্না খৌরাংই, অমদি থবক মখা চৎথবা ঙমলমদে । ঐনা লৈরিবা কা অদু মথোল অহুম শুবদা ওইবনা মদুদা অকা-অকুম তৌদুনা থবক শুরুরবা মতুংদা য়ুমদা হলক্লবা মতমদা নুপী অঙাংগা ৱারীশান্নিংলুবগী ৱাদি হায়রুনু, ঐনা মতমদুদা পাম্বদি হীপুনা পোথাবা অসিতনি ।

ফিভম অসিদা ঐনা ডাক্তর দেশায়দা চত্তুনা য়েঙথোকলুবদা ঐগী ঈ য়েঙবদা খঙলে মদুদি, ঐ ঈশিং পুকচৎপনা নারে মদুগী চাংদি ৭০% নি ।

মতুংদা ঐ থবক নিংথিনা তৌবা ঙমলক্রে । মসিনা ঐগী পুক্সিদা হায়ফম খঙদবা অৱাবা অমা পীরবনি । ঐগী আশা পুমম্নমক মাঙখ্রে । অদুবু ঐগী এলোপেথিককী লায়েং অমত্তা চৎথরমদে, মদু চৎথদ্রিঙৈগী মমাংদা ঐনা ইশাগী হক্কী ঈশিং থক্কুনা লায়েংবা হেক্তা হৌখি ।

ঐনা হক্কী ঈশিং থকপা হৌখিবসি ঐখোয়গী ওফিসতা থবক

তৌমিন্নবা মরুপ অমগী মপানদগীনি । মহাক চহি ৫৭ রোম শুরে । অদুবু চহি অদুগা য়েংনরুবদা নহা য়াম্না ওইনা উই, লোয়ননা মশা খিঙই । নোংমা মরুপ অদুদা ঐনা হায়রম্মী, ঐসে হায় ব্লদ প্রেসর, ঈশিং পুকচৎপা অমদি অতৈ অনাবা কয়া লোয়নবে অদুনা শিবা মতমতবু ঙাইদুনা লৈরবনি ।

মতাং অসিদা মহাক্লা ইচম চম্না হায়রক্লম্মী " ঐনা নঙোন্দা অরোনবা অমা তাক্কে, নঙনা মসি শিজিন্নবা হৌরবদি নঙসু ঐগুম্না নহা ওইনা, নশা খিংনা লৈগনি । অদুনা মসিমদি হৌবা তাবে ।" ঐনা হায়খি "করিনো হৌগদৌরিবদো ?"

মহাক্লা হায় নঙনা থকপা হৌবা তাই । ঐনা হংখি, কবি থক্কদৌবিবনো ? মহাক্লা হায়বমই " নুপা নঙগী হক্কী ঈশিং অদু থক্কদর্বনি , নঙগী হক্কী ঈশিং " মদু তাবদা ঐ পুমঙক ঙকখি , অদুবু থুনমক হক্কী ঈশিং থকলগে হায়না নিংখ্রে ।

অহানবা থকপা হৌবদা ঐনা মপান থোকফমদা চংলগা কনা উদা খঙদনা হক্কী ঈশিং থকপা হৌখি । মদুদা অঙকপদি ঐগী হকচাং অসি নুংঙাইবা ফাওরকপা অদুনি ৱাফম অসি ঐনা ঐগী নুপীদা তমলুই । অদুবু মহাক্লা " মদু ওইথোকতবনি, মদু জুগোৎ চাদবা হায়বদুনি, খুদক্তা তোকউ" হায়বম্মী । অদুবু ঐদি মদু থাদোকলমদে । নুপীনা ইতেং পাংবীদ্রবা ঐনা তোঙানবা গ্লাস অমা থম্লগা শিজিন্নবা লোয়রগা ইশানা ফেংদোক চামথোকচরমই । অসুম্না চয়োল অমা চৎথরকপদা ঐগী হকচাং অসি অসুম অসুম ফগৎলকলমই । অহানবা মতমদদি ঐ থুনা-যাংনা চৎপা, চেনবা অমদি বসনা চিংবা তোংনবা

খোঙকাপ খরা য়াংশিনবা ঙমলমদে । মতুংদা হৌজিক্তি ঐ পুংফ ফরে, ঐ খুদিংমক তৌবা ঙমলে ।

অঙকপা থৌদোক অমনা ঐগী হকচাং ফগৎলকপসিদা ঐগী নুপীসু মতুংদা লম্বী অসি চেৎনা থাজরক্তুনা হক্কী ঈশিং শিজিন্নরকখি ।

ঐগী নুপীসি, থা অনী অহুমগী মরক্তা ইতৎ তৎতন্না লাইহৌ হৌদুনা নারমই, মদুদা এলোপেথিক্কী হীদাক্লা হেক হেক নমথরমই । অদুবু হৌজিক্তি হক্কী ঈশিং শিজিন্নবা মতম অসিদদি লাইহৌনচিংবা পুমাং মাঙখ্রে। অদুনা ঐনা হৌজিক হায়গদৌববু ডক্তরদগী লাপ্পা লৈগে হায়রবদি নুংতিগী হক্কী ঈশিং গ্লাস অমমম থকউ ; অসিনি ।”

ঐনা মতাং অসিদা পন্নিংবা অমনা ঐনা হক্কী ঈশিং শিজিন্নবা চহী অনী হেল্লকপা মতমদা ঐগী চহি ৭০ (১৯৭৮দা) শুরবী ইমাদা ঐঙোন্দা কান্নবগী ৱা তম্বদা ইমানা হায়রম্মী, মদুদি মীতৈ অহল-লমনশিংনা হক্কী ঈশিং থক্লম্মী । মতুংদা মসি ঐন শিজিন্নরকপদগী হকচাং কুচু শেংলকপা, হকচাং খিংলকপা অমদি অনৌবা পুক্সি অমগী শক্তম লাকপগুম্না উরকপদগী ইমাসু হক্কী ঈশিং অসি অয়ুক অমদি নুমিদাং তুমলমদাইদা খুজোক অম-অনিগী চাংদা থকপা হৌখি । মসিদগী অঙকপা ফংবদি ইমানা হান্না থংজিন শাওগৎলে হায়রম্বা চাবা তুমলমদবা খোঙ হাম্বা য়ৈখৎপা লৈরম্বা ফখিবা অদুনি । লোয়ননা চহি ৩/৪ গী মমাংদা য়াপং অমা মচেৎ তাখিবদগী য়ারিদা, ঙৌদা ওন ওনদুনা পোমলম্বা মশক উরকত্রে । চহী ৩/৪ অসিদা মতম নাইনা থৱান থাগী অদুৱাইদা য়া পোম্বা খজাইদা পোমখৎলকপা তৎতন্না হৌরকপদগী পেনিসিলিন ৩/৪ রক কাপতুনা হেক হেক নমথবদু হক্কী

ঈশিং থকপদগীদি হৌরকখিদ্রে । মশাসু হান্নদগী খবদুম কনখৎপগুম তৌরে ।

হৌজিক্তি ঐখোয়না হক্কী ঈশিংগী মরমদা লাম্বা ফংদ্রবা ৱাখল লৈরম্বদু ফনা নিংথিনা কোক্লে হায়না লৌবা য়ারবনিনা অয়াম্বা ঈরৈবাক মচাশিংনা কোক হেক চিকলকপদা এনাসিন অমা চাশিনবা, হকচাংদা কবিনো অমা তৌবকপদা ফামাসিদা চত্তুনা গুলি অমা হেক্তা চাশিনদুনা অনাবা লাক্কদবা নত্রগা লাক্লবদা নর্মশিন্দুনা থম্বদু তোকথোকতুনা হক্কী ঈশিং থকপা হৌবীরো হায়নীংঙি ।

হীদাক্কী মরমদা শাংনা নৈনকদ্রবসু খঙবা ঙম্বদি হীদাক্লা লায়েংবনা লায়না পুম্নমক ফহনবা ঙমদে হায়বদুনি । কনা-কনাগুম্বা ডাক্তরদি মী অতোপ্পা নাবদা হীদাক পংথাদা থাববসু মশাগী ঈমুং-মনুংদা অনা-অয়েক য়াওরকপদদি য়াবিবমখৈ হীদাক শিজিন্নদনবা হোংনৈ । অদুনদি হীদাক্কী মতাংদা মখোয়না য়ানিংদবা অমদি লৈ হায়বা খঙবা তাবনি ।

হীদাক্কী মরমদা ওক্টোবর ১, ১৯১৮ দা ইংলন্ডগী কিংস কলেজ ঐচঃ এমঃ স্কুলদা মেডিকেলগী ছাত্রশিংদা ৱা ঙাংবদা সাবজণ জনেরেল সার ৱাটসন চেনি এমঃ পিঃ না হায়খি ঃ Medicine is not a exact science. A good deal of what they were being taught was not true. When they came to deal with life, they know so little about the living that they could so little about the living body that they could not be

dogmatic. They only laydown hypothesis which would hold for a day and then pass away and just as the teaching of seventy years ago sumed to them very curious and not very sound. So it would be exactly the same forty years have."

Published in "Times", October 2nd 1981)

মথক্কী ব্বারোলশিং অদিগী খঙবা য়াবদি হীদাক অসি থাঙ্গৈশেংবা সাইন্স নত্তে । হীদাক শেমলিবশিংনা হকচাংগী মরমদা পমখং খংলবা জ্ঞান অদু লৈতবনি । মখোয়না মীওইবগী হকচাংগী মরমদা খরতমক খংই । অদুনা ডাক্টর্বশিংনা পুমখং খঙবগী মওং শাদুনা নোমতং লানথোকখিনবা হীদাক অমা হেক্তা থাজিল্লোইদবনি ।

হীদাক্কী মতাংদা য়াম্না শাংনা হায়রুদ্রবসু নৈরুদ্রবসু অফাওবা হীদাক শেম্বা খরগী মত মতুং ইন্না অমদি ঐখোয় ইশাদ নত্তনা মরুপ মপাংশিংদা পানখিব খুদম অদুনা হীদাক্তা পুমথা থাজবসি চুম্ফম থোক্তে । মতাং অসি য়ৌরকপদা খঙগদবদি হক্কী ঈশিংনা লায়েংবদা হীদাক পুমথা থাদোক্কদবনি । নত্রবদি ফত্তবা ফল লাকপা য়াই ।

"ব্রাতব অফ লাইফ" ইবা জেঃ ডব্লিয়ুঃ আর্মষ্ট্রোঙনা মশাদা চাংয়েং তৌবদগী খঙবা ঙম্বদি মীওইবগী হক্কী ঈশিং অসি চাখি থকখিবা পোৎশক অদুগী মনম অমদি মহাও মযাক্লচিংবদু পুং ১২ নত্রগা ১৪গী মতুংদা মপান থোকপা মতমদা লাকই । অদুনদি হীদাক নত্রগা ফত্তবা চীঞ্জাক য়ুগুম্বা চাশিন থকশিল্লগা হক্কী ঈশিং শিজিন্নববদি অফবা মহৈ ফংবগী মহুত্তা খুদোং থিরকপা য়াই । আর্মষ্ট্রোঙগী

রাবোল অসি থাংঙ্গৈ শেংনা চুমলবনি হায়না লৌবা যার্দাদ. ঐ ইশানা হক্কী ঈশিং শিজিন্নবদগীসু খঙবদা ঐনা চাখি থকখিবা অখা-অয়াক অদুগী মগুন অদু ঐনা হায়বিবা মতম অসিদা মপান থোৎকপদা লাকই । অখাবা পোৎ চাবা নত্রগা অথুম্বা চাদুনা য়েংবদা পুং খরগী মতুংদা ঈশিং চৎপদা অখাবা অদুগা অথুম্বগী শকক ওইনা চৎলকই ।

৪

হক্কী ঈশিং শিজিন্নদুনা অইবগী লায়না লায়েংবা

লৌথুপ লৌকোয় লৈতনা লীবা তারবদা ঐ অসি অনাবা হায়রগা পোপ তুদুনা লৈবা অনাব অদুদি নত্রে । ঐগী লায়না অসি অয়াম্বা মীওইশিংগী মরক্তা করিগুম্বদা তৌনবা য়াওবসু লৈবনা হেক হায়রুবা মতমদা মদুদি মী অতৈসু অদুম খর-খর লৈবনিনা হেক্তা হায়রকপা থেংনৈ । মরমদি ঐ অসি অঙাং ওইরিঙৈদগী য়াং য়াম্না কংবসু নত্তে য়াম্না নোই পেনবসু তৌরমদে । মীবোল খণ্ডলকপদগীনা ক্লাস তেন ফাওবা তমলকপা মতমদা ময়ামগী মরক্তা শান্না খোংনবা য়াওরকপদা থোইনা শোংথদনা লৈরকই । অদুবু এলঃ পিঃ দগী হায় স্কুল কারপা চাওরাক্লা ক্লাস থ্রিদগীনা মপান মচিং মচিং থোকপা তোয়না তৌরম্মী । শান্না খোংনবা হেক তৌরুরবা মতুংদা মপান থোকপদা অঙাংবা মচুদা য়াম্না লিকনা থোকপদু তোয়শিল্লকই । নুংঙাইতবা মওং অসি লাকপগা ইরোয়ননা মেত্রিক থাকরকপা অদুবাইদদি খোঙ মচিং হাম্বা, মহী লাংবা হাম্বা, হকচাং শাগৎপা মপানথোকপা বেরা তৌবা, অহীং অমদা ৫/৬ মপান থোকপা থবক খরা কন্না শুরুরগা মপান থোকপদা নুংঙাইতবা মচু ওন্না চাজম মচু মানবা য়াম্না লিক্লা চৎপা অদুগা মরক মরক অহিং মপান থোকপা মতমদা চেংহীগুম্না লাকপা য়াওই ।

মতম অসিদা ডাক্তর চত্তুনা তান্নরুবদা ঈশিং য়াফমদগী হীদাক থাই, মদু চাদুনা য়েংই মতম খরা ফৈ অমুক হেক্তা হৌরকই । অদুগী মতুং অসুম অসুম তাথরক্তুনা ইং কুমজা ১৯৭০ অদুবাইদগী হকচাং অসি ইনুং নুংঙাইতবা চোকথবা, শাগৎপা, অমাংবা য়ৈখৎপা,

খৌনাওদা নাবা, তিল য়োৎপা ফাওবা নাবা, থজিন শাওগৎপা, মীৎ মাই ইরুম লুম্বা য়েংবা নুংঙাইতবা, শেনেমা নত্রগা বোল শানবা য়েংবদা নুংঙাইতবা, মীৎ নুংঙাইতবা ময়ামসি লাকপনা ১৯৭৮ হৌগৎলকপা অদু ব্রাইসিদ হকচাং অসি করিনুংগীনো হায়বদু য়ৌরে । খৌনাও নাবগীদমক ফনবনি হায়দুনা ডাক্তরনা চাও হায়দুনা চাখিবা ষ্টেপসিন টেবলেত অদু কুম্থা গুম্বা শুরমগনি । অদুদগী চাবা তুমদবগী দাইজিপ্লেক্স মরক মরক্তা শিজিন্নে ।

মরক অসিদা হকচাং অসি পংচোক্তা চোকথৈ, হকচাংনা ফনা নুংঙাইত্রবসু র্ফাবমাসিগী গুলি, ডাক্তবগী গুলি অসি ঐ ইশানা কয়া পামজদবগা পংচা চারমদে, তাঞ্জা অসিদা ঐনা খনবসি করি তৌরগা হকচাং অসি নুংঙাইগদগে অসিতনি ।

মদুদগী নোংমদি পাউচে খরদা মোবারজী দেশায়না হক্কী ঈশিং শিজিন্নদুনা, চহি ৮২ শুরবা ফাওবদা মশা ফনা থম্বগী পাউ ঐনা থেংনব্দবদগী খঙনিংবা অমগা লোয়ননা থিজিল্লুবদা মৈতৈ গী অহন-লমনশিং খরদা হংলুবদা হক্কী ঈশিং অসিনা য়াম্না কান্নবা হীদাক অমনি শিজিন্নবা কাওরোইদবনি হায়রকখি ।

মদুদগী মথং মথং থিজিল্লুবদা বেম্বেদা ফোঙবা "ওউতো ইউরিন থেরাপী" কৌবা থাগী চেফোঙ অমসু হেক থেঙনরুবদগী ইং কুমজা ১৯৭৮ হৌগৎলকপদগী হক্কী ঈশিং শিজিন্নবা হৌরক্লে । অহানবদা অয়ুক চিন-য়া শেংদোক্লগা খুৎ হামদোক্লবা মতুংদা খুৎজোক্লা য়ারগা হক্কী ঈশিং য়াউম ৩/৪ নুংত্তিগী থকপা হৌই । নুমিদাং চাক চাবা লোয়রবা মতুং তুমলমদাইদসু য়াউম ২/৩/ নুংত্তিগী থকপা ঐগী

হৈনবী ওইনা তৌরক্লে । অসুম হক্কী ঈশিং অসি শিজিন্নরকপনা চয়োল অমরোম ফারকপদা হকচাং অসি খর-খর নুংঙাইরকপগুম তৌরকলম্মী । থা ২ রোম ফারকপদদি খৌনাওদা নারম্বঅদুসু পুমাং মাংখিরমই । ঈশাদা চাংয়েং হৌরকলিঙে চৈবক অসিদা হিরম অসিদা মখা তানা থিজিল্লুবদা অর্চর্ষ্য জেঃ বিঃ গজদিসকী “ওউতো য়ুরিন থেরাফি“ জেঃ দব্লিউ আর্মষ্ট্রোঙগী “ৱাতর অফ লাইফ” রাওজিভাই মনিভাই পাতেলগী “মানব মুত্র” অমদি মোরাজি দেসাইগী নেচর কিয়োর না চিংব লাইরিকশিং থেংনরুবদগী হক্কী ঈশিং শিজিন্নবগী অচেৎপা মপুং ওইবা ৱাখল ঐঙোন্দা লৈখি ।

থাজব অসিনা মাংওইনরগা অয়ুক অমসুং নুমিদাং তুমলমদাইদা থকপসি নুংতিগীওইনা চত্থরকপনা কুমজা ১৯৮০গী জুলাই ১৪ ফাওবা চত্থরকখি ।

ইং কুমজা ১৯৭৮ গী হৌগৎলকপগীনা ১৯৮০গী জুলাই ১৪ ফাওবদা হক্কী ঈশিং শিজিন্নরকপসিনা ঐঙোন্দা মীত্রংগুম্না কান্নবা ফংলকপদা অঙকপা পোকখি ।

চহী শাংনা ঈশিং বেরা লৈরম্বা শাগৎপা, চাবা তুমদবা, খোঙ মহী লাওবা হাম্বা ফখিরম্মী । নুংতিগী মীত্তা হাপ্পুনা মীৎ চামথোকপদগী মিৎ নুংঙাইতবা য়েংবা ৱারম্বা পুম্বা থুনা ফগৎলমই ।

ঐঙোন্দা য়াম্না হেক নুংঙাইত্রিবসি কালেন থা চংলকপসিদনি । কালেন থা য়ৌরকপদা শাগৎপা মপান থোকপা য়াগনদবা অহিং মপান থোকপদা ঈদৌনা ঙাংবা য়াম্না লিক্লা চৎপা ঈশিং থোং শাবা পুক নুংঙাইতবা মীৎ মায় ইশাদা শাদুনা লৈবা খোঙ হাম্বা চাং নাইদবা

কয়ামরুনা ঐঙোন্দা নাবসিদা ঐঙোন্দা খাংবা য়াম্না ব্রাখি । কালেন য়ৌরক্কনি খনবদা কপ্লিংই । মতম অসিদা অলু চারুবা য়াদে । হেক চারুবগা অহীং মপান থোকপদা অলু মহীগুম্বা অঙৌবা অনংবা মহী ঈশিং চৎলি, হকচাং নুংঙাইতে । অসুম্না চহি কয়ামরুম হকচাংদা য়েত্তুনা লৈরম্বা অনাবা মখল কয়াসি চহী ২ থা ৬ রোম নোংমদা হক্কী ঈশিং ২ দগী ৩ লক ফাওবা থকপতনা কোকহল্লকপদা ঐ অনৌবা মপোক অমদা ·লাকপগুম নুংঙাইজখি । হান্নদগী কালেন লাক্তনবা লাই খুরুমলম্বদু হৌজিক্তি কালেন কয়া লানখ্রে । হকচাংদা নুংঙায়তবা অমা ফাওবা লাকখিদ্রে । হৌজিক্তি কালেন কয়া লাক্লবসু কিবগী ব্রা লৈত্রে ।

থাজবগা লোয়নননা মমল নাইদবা ঈশিংসি থক্লকপনা কুমজা ১৯৮০ গী জুলাই ১০ অদুব্রাইদগী চহী অনী অসিদা মাঙখ্রবা শাগৎপা অমনা হকচাং অসি নুংঙাইতবা ফাওরক্লমই । য়াম্না তোয়না নপ-তিন তাবা মীৎ শাগৎপা অমা লাকই । মতম অসিদগী ঐনা হক্কী ঈশিং থক্তুনা চরা অমুক্তং হেল্লগা নিংবদু পাংথোক্লবা তাঞ্জা অমা লাকখিবসু, হন্দক্কী হক্কী ঈশিংগা ঈশিংগতা নুমিৎ খরনি চরা অমুক্তং হেনগে নিংবদু পাথোক্লবা তাঞ্জা অমা লাকখিবসু । হন্দক্কী হক্কী ঈশিংগা ঈশিংগতা নুমিৎ খরনি চরা অমুক্তং হেনগে নিংবগা জুলাই ১৫ দগী কবিগুম্বা অমত্তা চাদনা হক্কী ঈশিংতগা থক্তুনা নুমিৎ ১১নি চরা হেল্লি । চরা হৈল্লিঙৈসিদা নুংতিগী হক্কী ঈশিং অরিবা (নুমিৎ ৭ শুরবা) লুম্বু লুম্ববু শাবা ঈশিংগা এনেমা অনীবক তৌই । চবা হেলকপা নুমিৎ ২/৩ নি শুরকপদ য়াম্না ওনিংদুনা ওথোকপদা চকখাওদগী অশিনবা ফত্তবা মচু ওল্লবা মহী মনাই পেলা তংখায় খবা

হেল্লপ ওথোকই ।

নুমিৎ ৪ নিদগীনা ৮ নি ফাওবদা য়াম্না নমথিরবা, য়াইঙং অরিবগী মহীগুম্বা তোয়না তোয়না মাংলকখি । মতুং নুমিৎতগীদি অমুক্তা মাঙখিদ্রিবা নপতোংগুম্বা মাংবা হৌরকই । অদুদগী হঙ্গাম মপান মচু হায়ফেৎ মানবা খরা লৈশিল্লবা প্লাস্তিক মানবা তিম্বোং অচপ্পাগুম্বা, শাংবনা ফুট অনী মখায়রোম শাংবা, মরি খোঙ হাম্বদা য়াওবমই । মসি নুমিৎ ৫/৬ নি য়াওবনি, মতুংদগী লোক অরিবা ঙৌরুনবা মরী মরী শমনবা কাপ অমা য়ৌনা শাংবা আগষ্ট ১৫ ফাওবা খোঙ হাম্বদা য়াওরকই । খোঙহাম্বদা অসিগুম্বসি য়াওবকপদা চিংনবদগী খোংমন্দা লৈবা ডাঃ সিঃ ঐচঃ মংলেম এমঃ ডিঃ তান্নরুবদা খোঙ হাম্বদা য়াওরকখিবা হঙ্গাম মপান মচু মানবা অচপ্পা অদু ফুট অনী খরা হেন্না শাঙবদু, মহাক্না তেপৱার্ম ওইরমগনি হায়রকখি, ডাক্তরদা ঐনা তম্বদা য়াওরকখিবশিংদু খরনা কায় কায়দুনা অদুগা অয়াম্বনা তৎ-তৎতনা তারক্লে, হায়বদা করি হীদাক চায় হায়না মহাক্না হংলকখি । মদুদা ঐনা হক্কী ঈশিং থকই খুমখি । মনানা হংলকখি; কনানা থকউ হায়রিবা ? ঐনা খুমখি "ঐদি মসি শিজিনবা চহী ২ খরা হেল্লে" মতাং অদুদা ডাক্তরনা মদুদি অমাংবা অমুক্তং য়েংথোকসি হায়বদগী হোসপিতালদা অমাংবা অনীরক তেস্ত তৌবদা তিল য়াওই হায়বা থেংনদ্রে । মতাং অসিদা ডাক্তর খরা ঙকপগুমখি । ঐঙোন্দা হংখি " হায়রিবা পোৎ অদুবু মাংবদা য়াওখিব্রানে " ঐনা খুমখি " য়াওখি" ফুট অনী মখায়রোম শাংই " মদুদা মহাক্না অঙকপা অমা থোকপগুম তৌখি । অদুবু ঐনা খনবদি তিল ওইরবসু হক্কী ঈশিংনা হাৎখ্রবনি হায়না । মতৌ অসুম্না জুলাই তাং ১৫ দগী

২৫ ফাওবা হক্কী ঈশিংতগা ঈশিংগা থক্লুনা চবা হেন্দোকপা অদুদগী আগষ্ট তাং ১৫ ফাওবা নুমিৎ ২০ মখী মনাই অমদি চম্ফুৎ লোযননা হক্কী ঈশিং থক্লুনা লেনখিবদগী হৌজিক হকচাং অসি অনৌবা মপোক অমা পোকপগুম্না নুংঙাইবে । মহৌশা হকচাং আসদা যেৎলম্বাশংদু খল্লবগা নিংশিংলি মতম অমদা ঐ অসি ওন্থোকপা মওং অমদা যাম্না ৱানা লেল্লম্মীদা হাযনা ।

চারা হেনখিবগী নিয়ম

জুলা তাং ১৫, ইং ১৯৮০

অয়ুক পুং ৬, হক্কী ঈশিং গ্লাস অমা থকই ।

অযুক পুং ৮, দগী ১১ ফাওবা ঈশিং গ্লাস অমা (অবোনবা) মচিৎ মচিৎ থকই ।

নুংথিল পুং ১ দা হক্কী ঈশিং গ্লাস তঙ্খায অমা থকই , নুমিদাং পুং ৬ তা হক্কী ঈশিং গ্লাস অমা, নুমিদাং পুং ৮ দা ঈশিং গ্লাস ফানিংচিৎ অমা ।

অসুম্না চৎথবকপসি জুলাই তাং ১৫ ফাওবনি, জুলাই তাং ২৬ তগী চবা হেনবা তোকপা নুমিদাংসিদা মহী মনাই শিজিন্নবা হৌই । নুমিৎ অসিগী অযুক পুং ৬, কিসমিস মহী গ্লাস তঙ্খায অমা থকই ।

অযুক পুং ৮ ঈশিং গ্লাস তঙ্খায অমা,

অযুক পুং ১২ হক্কী ঈশিং গ্লাস তঙ্খায অমা ।

নুংথিল পুং ২ হৱাই মুগ (অফুৎপা) গ্লাস অমা

নুংথিল পুং ৫ শঙ্গোম অফম্বা গ্লাস অমা

মথক্কী নিযম অসি জুলাই তাং ২৬ তগী ৩০ ফাওবনি ।

জুলাই তাং ৩১

অযুক পুং ৬ হক্কী ঈশিং গ্লাস তঙ্খায অমা

অযুক পুং ১০ ঈশিং গ্লাস তংখায অমা,

অযুক পুং ১২ শঙ্গোম অফন্বা মহী গ্লাস অমা,

নুংথিল পুং ২ মুগ মহী গ্লাস তংখায় অমা

মথক্কী নিযম অসি জুলাই তাং ৩১দগী আগষ্ট তাং ৫ ফাওবনি ।

আগষ্ট তাং ৬ তগী ১৪ ফাওবা ঃ

অযুক পুং ৬ হক্কী ঈশিং গ্লাস তঙ্খায অমা ।

অযুক পুং ৮ কিস মিস গ্লাস তংখায অমা,

অযুক পুং ১০ গ্লাস তংখায খবা হেনবা অমা

অযুক পুং ১২ শঙ্গোম অফন্বা মহী গ্লাস অমা

নুংথিল পুং ২ লৈবাক হব্রাই অহীংবা গ্রাম ২৫ বোম

নুমিদাং পুং ৫ আতাগী তল মযাই ওইরপ্পা অনীগা ঙক্রাগা হব্রাই মুগ ফুৎপা মহী তেঙ্গোৎ অমগা,

নুমিদাংদা পুং ৮ ঈশিং গ্লাস তঙ্খায়মুক থকই ।

অসুম্না চৎথবকপসিনা অসি আগষ্ট তাং ১৩ ফাওবনি । আগষ্ট তাং ১৪ দগীদি হানা চাবন্বা চাক্কী চাং অদুগী শরুক ৩ থোকপগী ১ শক্তমক চাবা হৌই । মতুংদা খবা খবা হাযগৎলক্লগা হাপ্তা অমগী মতুংদদি হান্নগী চবা অদুদা হঞ্জিল্লী । চবা হেল্লিঙৈ মনুং অদুদা হকচাং অসি ফনা নিংথিনা মযেং তাই । অউবা মকুপ মপাং অহল-লমনা

হায়নৈ, করিনো ঙাওব্রা শিবা তারে, লাযনা পোকপা তাবে, মখোয়গী ব্রাহৈশিংদুনা ঐগী নিংবদুবু থুগায়বদি লাযবদনা ঐগী নীযম অদু ঙাকপদা হেন্নদুম মতেং ওইবকখি ।

চরা হেল্লিঙৈ মনুংদা মীহুনগী চাং হেনগৎলকখি, হকচাং শাগৎপগী চাংসু হেন্না হেনগৎলি, য়াম্না চোকথবা মীৎ তন্দন পাযবা যাওরক্তবা নত্তে । পুম্নমক মাংখিনবা ঐনা অবিবা হক্কী ঈশিং হায়বদি নুমিৎ ৬/৭ নি তুংশিন্দুনা থল্লবা অদুনা মায়দং নত্তনা হকচাংগী শরুক পুম্নমক্তা তৈবগা মীনিত ৩০ বোম নোইদুনা শান্নে ।

অরিবা হক্কী ঈশিং অদুনা হকচাংদা চুপশিনখ্রবদা, হকচাং চোকথবা তাং চিকপা, মীহুন হেনগৎলকপা শাগৎপা, থম্মোইগী মীহুন খোঙকাপ য়াংখৎপা পুম্নমক নেমহললম্মী ।

মথক্তা পনখ্রিবা চহী অনীবোম চুপ্না অযুক অমদি নুমিদাং চাক চাবা তোল্লবা মতুংদা (পুং ১ লৈরগা) হক্কী ঈশিং থকপা নমিৎ ১১ হক্কী ঈশিংগা ঈশিংতগা থক্তুনা চবা হেনবা, মহী মনাইগা ইশাগী ঈশিংতগা নুমিৎ ২০ রোম লেনখিবা লোয়ননা অরীবা হক্কী ঈশিং তৈবতনা হকচাং অসি ডাক্তব অমদি হীদাক্কী মতেং লৌদনা পুময়াং য়াংহনদুনা মীওইবগী হকচাং অসি অসুক নুংঙাইবোইবে হায়বদু খংজরক্লে ।

মতাং অসি লকপদনি হক্কী ঈশিং হায়বদি মমল নাইদ্রবা হীদাক অমনি লৌদবা শুকয়ামক যাবক্ত্রিবা । মমল চংদনা হকচাংবু নাহনবদগী কলহৌগে হায়ববা, অনাবা মশক খংদনা লৈগে হাযববদি অতৈ ডাক্তব মাইবগী হীদাকপু লাপ্না চত্তুনা থিকদ্রবসু ইনক নক্রা

লৈরবা হক্কী ঈশিং অসি থিস্থবা তৌদনা শিজিন্নরগা ঈরৈবাক মচাশিংনা চাংয়েং অমতং তৌবা য়াবনি ।

ইং কুমজা ১৯৯৫ গী জুনগী তাং ১৫ দগী অমুক চরা হে᷄ দুনা নুমিৎ ১৫নি গুস্বা হক্কী ঈশিংগা থক্কুনা লেনখি । মসিনা খোঙ হাম্বা বেরা তৌদুনা হকচাং নুঙাইতবা ইতোন ফাইবনচিংবা লৈরম্বদু ফহনবা ঙমখি ।

অহুমশুবা ওইনা ডিসেম্বর ২৭, ২০০০ ইং গী নুমিদাংদগী ২৯ ফাওবা অমুক চরা হেন্দুনা হকচাংগী খোঙ হাম্বা থিঙগৎপা, চাকখাওদা অশিনবা কারকপা, অমদি মীৎ নুঙাইতবা লায়নাশিং অসিদগী নাম্থোকপা ঙমখি । চরা হেল্লিবৈ মনুংদা হক্কী ঈশিংগা ঈশিংতগা থক্কুনা লেনখি । নুংতিগী ওইনা অয়ুক খুদিংগী এনেমা তৌথোকই । ডিসেম্বর ৩০ দগীদি চম্ফুৎ মহী, তল (থাউ য়াওদবা), শঙ্গোমনচিংবা থক্কুনা থা ১ রোম লেনখি । মসিনা হকচাং হান্নগী ফিভমদা অমুক হঞ্জিন্দুনা নোমগদবা থবক শু-নোম্বা ঙমখি । হায়রিবা মথক্কী অনাবশিং অসি পুমফা ফখি ।

৫

হক্কী ঈশিংগী মবমদা বিজ্ঞানগী ওইবা পাউদম

হক্কী ঈশিংদা কবি কবন্বা পেংশক তুংদুনা লৈবগে, তত্তা হংনববা ব্রাহং অমনি । মীচম প্রাজাশিংদি লায়বদনা লমদম অসিগী নত্রগা ভাবত্তকী ডাক্তবশিংগী মবক্তা হক্কী ঈশিংদা কবি মচং ওইবা পোংশক যাওবিবগে, থিজিনবা লৈদ্রে । থিজিনদবা মবম্না মখোযনা হক্কী ঈশিং অসি মহৌশা চংনবী অম। ওইনা হাযনবকপা হকচাংদা ফত্তবা মহীনি কান্নদর্বনি, অদুম হাযদুন লৈ । অমবোমদা হক্কী ঈশিংগী মবমদা মীযাম্না তমলকপদি নত্তর্বাননা হক্কী ঈশিংনা অনাবা ফৈ হাযবদা নোর্কানিংবা পোক্লবি । অদুবু মীওইবনা অসুম চাওখংলকপগী মতিক, ডাক্তব মশিং অসুম হেনগংলকপগী মতিক, ডাক্তব অর্মদি হীদাক ঙাক্তনা মীওইবগী মবমদা পুবা খংলে অর্মদি অনাবা খুদিংমক জয তৌবে হাযবদি যাদ্রি । থিজিল্লবদগী ফত্রবা মফমদা মনি ফমদুনা লৈবম্মী হাযবদুদি খুদিংমক্লা যানদবা ইঙম ঙমদর্বনি ।

খুদম ওইনা হাযববদা খুনাই অসিদা লিন্না চিকপা অনাবা অমা চহী ৬তগী তাদনা ট্রেনিং চংলুববা ডাক্তব অমদি মখোযগী হীদাক্লা যেংবা ঙমদ্রবদা মৈতৈ মাইবনা যেংদুনা ফহনখিবা মশিং যামগ্রে । অদুর্নাদি ডাক্তব অমদি এলোপেথিক্কী হীদাক্লা পুমচুম চুমলে হাযবা যাবগদ্রা ?

ডাক্তবনা যেংদ্রবদি হাযদুনা মৈতৈ মাইবনা যেংবদা ফংবকপা অনাবা অদু তৌশিনবনি হাযবা যাগদ্রা ? হক্কী ঈশিং শিজিন্নবগী মাযকৈদা চংশিলকপদা ঐ ইশামক হিবম অাসিগা পুমখং খঙলবা

এক্সপার্ট অমমক নত্রবসু থিজিল্লুবদগী মসি বিজ্ঞানিক ওইবা মওংদা থমলকপা মতমদা হক্কী ঈশিংদা করি করি ময়াল য়াওরিবগে খঙদবা য়ারক্তে । অহানবদা ফত্রে হায়না লৌনরিবা হক্কী ঈশিংদা কানবা পোৎশক করি করম্বা য়াওবনো ? খংদ্রিঙৈদসু মমাংঙৈগী মৈতৈ অহল-লমনশিংনা অমদি অতৈ তিবেত, ফ্রান্স, অমদি ভারতকী মফম খরদা যোগীশিংনা শিজিন্নদুনা মশাগী লায়না কয়া ফহনখিবসিনা থোইদোক্না হক্কী ঈশিং অসিদা হাযঙমদনা কান্নরবা পোৎশক খরদি য়াওরে হায়না খনফমদি থোকই ।

অদুননি ভারত অমদি অতৈ পৃথিবীগী হক্কী ঈশিংগী মরমদা মমুত তাবা ব্রাখল ফাওনবা হোৎনদ্রিঙৈদা জাপান্দা অমদি চিনাদা মীওইবগী পুক্সি কন্নবা (ইয়ুবোকাইনেসি) কৌবা হীদাক মখল অমা পুথোকতুনা হকচাং ঈ চেনবদা অপনবা পীবা ব্রেন য়ৌবা শিংলিদা অথিংবা পীবনচিংবগী লায়নদা শিজিন্ননবা হোৎনরক্লিবা । হিদাক অসি জাপান অমদি চিনাদা লাইফ সেভিং মেদিসিন কৌখ্রবনি ।

হক্কী ঈশিংগী মরমদা ফনা হায়দুনসু, ব্রারী ফনা তৌদুনসু মতম অসিদদি মীওইবনা পামনরিবসি বিজ্ঞানিক ওইবা লম্বীদা হক্কী ঈশিংদা করি করি মচল তিল্লিবগে ? অসিনি । মচনগী ভাব লাকনদ্রিঙৈদা মমাংঙৈদগী হৌনা ভারতকী মফম কয়াদা ষণবু অশেংবা জিবনি খন্নদুনা ষণগী য়ুংবু লৌদুনা মীগী চখাও নাবনাচিংবা লাকপদা থক্তুনা অনাবা ফহনখি, লোয়ননা মণিপুরদসু মশা শাগৎপা নুংশিৎ অশাবা কাবা-চিল-লৈ চাথৎপদা ষন্নাওগী শম্বী নৈবগা পীথক্রবা কয়া য়াওনরি । হায়রিবা পোৎলম অনীসিদা কবি য়াওরিবগে খঙনদ্রিঙৈদা থক্ররমলবা ঙাক্তনি । অদুবু থকখ্রিবা কাংবুদো শিবদি লায়বদনা অনাবা থুনদুম

ঙাক্তনি । অদুবু থকপ্লিবা কাংবুদো শিবদি লায়বদনা অনাবা থুনদুম ফনরকখিবনি ।

শা-ষণগী শগ্গী শনয়ুংবুদি মমাংঙৈদগী হীদাক লাংথক্তা শিজিন্নরগা ময়াল কয়া য়াওরিবা, মদু শিজিন্নবদা অনাবা কয়া ফহনখ্রবা হক্কী ঈশিংবুদি করিগী লৌখৎপা য়াদনা থমগদৌরিবনো !

মতাং অসিদা বিজ্ঞানগী ওইনা থিজিল্লুরবশিংনা হক্কী ঈশিংদা হকচাংদা কানরবা পোৎচং খরদি য়াওই হায়না পুথোকলিবসি খণ্ডজিনবদি তণ্ডাইফদবা লৈ । ঐ ইশানা চাং য়েংবদা ফংজপ্লিবা মহৈশিং অদুনা, ঐনা খণ্ডবদি হক্কী ঈশিং অসি ফত্তবা অমতা য়াওদ্রবা হায়ফম খংদনা কান্নরবা ঈশিং অমনি । ঐগী থাজবসি ইরৈবাক মচাশিংদা উৎচবগা লোয়ননা মীপুম খুদিংমক্তা খংনিংলিবা হক্কী ঈশিংদা করি লৈবগে হায়বদু য়েংবীয়ু ।

হক্কী ঈশিং অসি বিজ্ঞানিক্কী পাম্বৈনা থিজিনদুনা য়েংবদা ডাক্তর ফারেননা মাগী "ইন্ত্রদক্সন টু বাইওকেমেস্ট্রি" দা অসুম্না পীরি মদুদি মশা ফরিবা মী অমগী হক্কী ঈশিং আউন্স ৪ দা মখাগী পোৎশক শিং অসি য়াওরি ।

মচাকশিং ঃ		য়াওবগী চাং (মিলিগ্রাম) ঃ
1.	Urea (Nitrogen)	682.00
2.	Urea	1459.00
3.	Creatinin (N)	36.00
4.	Uric Acid(N)	1200 00

5.	Amino (N)	9.70
6.	Ammonia (N)	57.00
7.	Uric Acid	36.00
8.	Sodium	212.00
9.	Potassium	137.00
10.	Creatinin	97.00
11.	Calcium	19.00
12.	Magnesium	11.30
13.	Chloride	314.00
14.	Total Sulphate	91.00
15.	Inorganic Sulphate	83.00
16.	Inorganic Phosphate	127.00
17.	P.H.	6.00
18.	Total Acidity as c.c.	
19.	N/10 Acid	27.00

মথক্তা উৎলিবা অসিনা তাক্লিবদি হক্কী ঈশিং অসি মীওইবগী হকচাংদা কান্নরবা মচং ওইরবা পোৎলমশিং য়াওরি । অদুমনদি ওইরগা হক্কী ঈশিংদা য়াওরিবা খরীগী অমদি থুমগী শরুক্ত মী মীগী মশাগী মতুং ইন্না চাং মান্নদনা য়াওই ।

মীওইবনা চাখি থকখ্রিবা চীঞ্জাক্কা মী অদুনা চৎলক্লিবা হক্কী ঈশিংগী মতাংদা ডব্লিয়ুঃ জেঃ আমষ্ট্রোঙনা হায়, কনাগুম্বনা মপাল থোকপা মতমদা হক্কী ঈশিংদা চিনি য়াম্না য়াওরে হায়দুনা ঈশিং পুকচৎপনা নারে লৌবদি য়াদে, মরমদি মদু মহাক্না চাখি থকখিবা মতমদা অথুমম্বা য়াওরম্বদগী ওইরকপসু য়াই । মহাক্না মরিক চুম্না ইরি মদুদি, মহাক মশানা চিনিগা লোয়ননা অথুম্বা মহী থকচিনখ্রবা মতুং পুং ১৪ লৈরগা হক্কী ঈশিং অদু চিনি ঙাক্তা ওইনা লাকলম্মী । মদুদা ডাক্তরনা মহাক অসি ঈশিং পুকচৎপনা নারে হায়না লৌখিরম্মী। অদুবু অশেংবদি মহাক্না অথুম্বা চাশিনখিবগী ফলনি । অদুনা ঐখোয়না খঙগদবদি কনাগুম্বগী হক্কী ঈশিংদা চিনি য়াওরে হায়দুনা মহাক অদু ঈশিং পুকচৎপনা নারে লৌবদি অচুম্বা ওইরোই । মরমদি হক্কী ঈশিং অসি কনাগুম্বা অমনা চাখি-থকখ্রিবা চীঞ্জাক অদুগী মতুং ইন্না খেননা লাক্কনি ।

কনাগুম্বা মী অমনা চিনি তত্তনা শিজিন্নরুবদগী ঈশিং পুকচৎপগী লায়না লাকপদি য়াই, অদুগা মহাক্কী ঈশিংদা চিনি শরুক য়াওই হায়বগী ঈশিং পুকচৎ তৌরকপনি হায়বদি লানগনি ।

অদুগা কনাগুম্বা অনাবা মখল অসিনা নারকপদা চিনিগী শরুক অদু ঈদা চুপশিনখিদুনা মপাল থোকপদা চিনি থেংনবা উই । অসিগুম্বা মতমদা চীঞ্জাক হোংহল্লগা হক্কী ঈশিং থক্তুনা লায়েংবদা লায়না ফহনবা ঙমগনি ।

পঙশাং শাংনা নৈনদ্রিঙৈদা পীখ্রিবা মচাকশিং অসি খংলবনিনা হক্কী ঈশিংদা হু-ওইবাপোৎশক য়াওই হায়বদি য়াদ্রে । হিরম অসিদা

লময়ানবা ওইরিবা আমষ্ট্রোঙনা মহাক্কী "বাটর ওফ লাইফ" তা মখা শমথরদুনা হায়রি মদুদি মমাংঙৈদা লমচৎপশিংনা থক্লবা ঈশিং ফংলক্লবা মতমদা মশাগী ঈশিং থক্লুনা অরাম খৌরাংবা কোকহলম্মী, মসিনা হু ওইরমলবদি মখোয় হিংলমখিগদ্রা ? মহাক্কা পীরিবা বাফম অসি থাঙ্গৎশেংনমক চুন্নবনি ।

ভাবতকী হান্নগী প্রাইম মিনিষ্টব শ্রীমোবারজী দেশায়, লোয়ননা "মনাব মূত্র" ইবা শ্রীমনিভায় পাতেল, "ওউতো ইউরিন থেরাপী" গী অইবা অর্চষ্য, জগদিস বি, নাচিংবা মীওইশিং অসিনা মশাদা চাংয়েং তৌরবা মতুংদা মখোয়গী পাওতাকতগী মীওই কয়া হক্কী ঈশিংনা লায়েংবদা অনাবা কয়া ফহনখ্রবনি । অদুগা ঐ ইশামক চহী ২২ হেনক্লবা ফাওবা হক্কী ঈশিং শিজিন্নদুনা লাকলিবসি করিগুম্বা হুগুম্বা পোৎশক ওইরমলবদি হকচাং নুংঙাইরকপদি তোক্লসি, হন্না উবা ফংলমলরোয় ।

৬

হক্কী ঈশিং শিজিন্নবগী নিয়ম

হক্কী ঈশিং শিজিন্নদুনা লাযেংবগী মওংদি যাম্না লাযনা অনাবা খুদিংমক চবা হেল্লগা হক্কী ঈশিং থকপা অমদি তৈবা হাযবা নিযম অসিতনা লাযেংগদবনি । অদুমক্পু অনাবদুগী হকচাংগী ফীভম মতুং ইন্না হোংদোক হোংজিন তৌবগী ৱাতনি ।

শিজিন্নবগী নিযমদি ঃ

হকচাংদা তৈবা ঃ

(ক) হকচাংগী কুচু নিংথিনা; ফজনা লৈনবগীদমক হক্কী ঈশিং তৈগনি ।

অনৌবা ফোং ফোং শাবিবা হক্কী ঈশিংনা মাই মীৎ নাকোং, ঙকশম, থবাক, পুক, খুৎ, খুদাং, খুৎশা, খোঙ, ফৈগন, খুউ, খুজেং, খুবোম, অমদি কোকনচিংবা হকচাংগী মফমশিংদা তৈবগা নোইবনা কুচু ফজহল্লী, সনা অহীংবগী কুচ্চু মাল্লি, মীৎ নুংঙাইহল্লি, মশেং মবাং উবা ফর্হল্লি । উপ্সা থোৎ থোৎ লাউহল্লি , ফুবি ফুবাং উবিংনচিংবা থুংবা ফর্হল্লি , হকচাংদা শোকখিবদগী হম্রু কাবা ফর্হল্লি । হকচাংদা নিংথমচনবা ফর্হল্লি । উপ্সাগী লাযনা পুম্নমক্কী লাপ্না লৈহল্লি ।

(খ) নুমাং ৪দগী ৭ নি ফাওবদগী তাদনা লিববা হক্কী ঈশিং অদুনা মক ওইনা হকচাংদা লাযনা লেবা মীওইশিংদা হক্কী ঈশিং থক্কুনা চবা হেল্লিদৈ মতমদা তৈদুনা নোইবা, নত্রগা চবা হেনদ্রবস্ন

অয়ুক অমদি নুমিদাংদা থকপগা নোইবগা হক্কী ঈশিং অরিবা তৈরগা য়ামদ্রবদা পুংখায়মুক্তগী তাদনা হকচাং অসিদা নুংতিগী ওইনা নোইবদা কুচু কুমেন ফজহনবা উল্লাগী লায়না কোকহনবতা নত্তনা হকচাং মনুংদা লৈবা অনাবা, পুম্নমক ফহনবদা অঙকপা মতেং ওই ।

মরু ওইনা হক্কী ঈশিং অসি তৈবদি হকচাংদা অনাবা লৈরবা হকচাং নুংঙাইত্রবা মতমদা ওইনা শিজিন্নগনি । তৈবগীদমকক্তিদি গ্লাস তঙ্খায় অমরোম চংগনি । তৈবা মতমদা পুংখায় অমদগী তাদনা নোইরগা হকচাংদা চুপশিনহনগনি । মসিনা হকচাং মনুংদা চংখ্রগা উল্লাদগী লানশিনখিদুনা মখোয়দা লৈরম্বা হুগী পোৎশকশিং তুমহনদুনা মপান্দা থোকহনলক্কনি । ব্রাফম অসি আমর্ষ্ট্রোঙনা "ব্রাটব অফ লাইফ" তা নিংথিনা পল্লদুনা ইবি । মসি তৈবা মতমদা, কিদনি ফৎলমদবা চাকখাও ফৎলমদবা ফগৎহল্লি, মরু ওইনা উল্লাগী মরু ওইবা চীঙ্গাক ওইনা লৌশিনখিবনা হকচাং নহা ওইথোকহল্লি ।

আর্মষ্ট্রোঙনা হায়বা মতুং ইন্না অরিবা হক্কী ঈশিংনা হকচাংদা তৈদুনা নোইবদা এলোপেথিক ডাক্তরগী, হীদাক্লা ফহনবা ঙমখিদ্রবা উল্লাগী লায়না ফহনবা ঙমই । মতাং অসিদা নিংশিংবা য়াবদি হরিয়ানাগী হান্নগী চিফ মিনিষ্টর শ্রীদেবীলালগী চহী ১৫ এলোপেথিক, হোমিওপেথিক অমদি আইয়ুবেদিক্কী হীদাক্লা লায়েংবদা ফবা ঙমখিদ্রবা খুৎহিং (একজেমা) নুমিৎ ১৫নি হক্কী ঈশিং তৈবা অমদি থোম্বা চৎথবদা পুমকোক কোকখিবা অদুনি । অরিবা হক্কী ঈশিং তৈদুনা নোইরবা মতুংদা অমুক হেন্না কান্নবা পীবসি নুংশাদা মিনিতকুনরোম য়াইবা অসিনি ।

আমষ্ট্রোঙনা হক্কী ঈশিং শিজিন্নবগী মতাংদা মক ওইনা হায়বাদ কনাগুম্বনা হক্কী ঈশিং তৈদুনা লাযেংবদা অনাবা ফগৎহলকপাদ থাই অদুবু হকচাং মপানদা তৈবা, নোইবা য়াওদ্রবদি চপ চাবা ফঙনিংলিবা ফল অদুদি ফংবা ঙমলোয় ।

অদুগা অতোপ্পা অমনা অবীবা হক্কী ঈশিংনা হকচাংদা তৈখ্রবা মতুংদা পুং ১/২ গী মতুংদা ঈশিং লুম্বু লুম্বু শাবা শিজিন্নদুনা নত্রগা চেংহী অনৌবনা ইকজথোক্কুনা থাদোক্কদবনি ।

ঈশিং অশাবনা ঈকজববদি, অইংবনা লোয়শিনগদবনি অদুম তৌববদি উস্নাদা অশাবা ঈশিংনা শোকহনবা ঙমদে । ঈকজবা মতমদা কবিগুম্বা মখলগী সাবন-সুধা অমত্তা শিজিন্নবোই ।

হক্কী ঈশিং থকপা

(ক) হকচাংবু তোঙান তোঙানবা লাযনাশিংদগী ঙাকথোক্লবা, লৌনগনবা লায়নানচিংবদগী চংবা ঙমদনবা নোংমগী অযুক অমদি নুমিদাংদা যাউম ২/৩ থকপা কান্নে ।

(খ) তশেংনা অনাবা লৈববা মতমদা মদু মাংহন্নবগীদমক্তা চবা হেন দুনা নোংমদা চৎলিবা হক্কী ঈশিং লোযনা থকচিনবা, অসুম তৌদুনা ঈক্কী ঈশিংতগা চবা হেনবদা অবিবা অনাবা থুনা ফহনবা ঙম্মী ।

(গ) কনাগুম্বা অবিবা মশা শোল্লবা অনাবদি চবা পুবা হেনবা ঙমদ্রবদি মশা শোনলিঙৈদা চাং তম্না চাবগা হক্কী ঈশিং থকপা য়ম্মদ তৈবা তৌবগা লাযেংগনি । মশা কনখৎলক্লবা মতমদা চগোল য়মগী মনুং নুমিৎ ২/৩ মবক মবক্তা হক্কী ঈশিং থকুনা চবা হেনবা যাই ।

হক্কী ঈশিং থকপগী নিয়ম

অহানবা ওইনা কানাগুম্বনা হক্কী ঈশিং থকপা হৌবসি অহানবা চৎলকপা অদুগী ইহান হানবা দ্রোপ খরদং ১০/২০ মুক্তং য়াওদনা লেমহৌরিবদু গ্লাস অমদা লৌহৌরগা, চীন-য়া শেংদোক্লবা অদু খোঙ-খুৎ হামদোক্লুরবা মতুংদা য়াউম ৩/৪ ফাওবদগী থকপা য়াই। মতুং খরা খরা অসুম হেনগৎলক্লগা গ্লাস অথনবা অমা নুংতিগী থকপা য়াই। নুমিদাং থকপা তারগদি চাবা লোয়রগা পুং ১ রোম লৈরগা থক্কদবনি। মসিনা চাখি থকখিবশিং তুমহল্লী, অরাম খৌরাংবা পোকহল্লি।

হক্কী ঈশিং থকচিনখিবা মতমদা চাকখাওদা এসিদকী শরুক লৈরম্বা মাংহল্লী। খোইরিন, অমদি অমাংবা মরীদা তুংদুনা লৈরম্বা পক্লুনা লৈরম্বা ফত্তা হাওদি মাংহল্লি, থবাক্তা,থম্মোইদা, থবোম্বীদা অমদি ফীরাক্তা লৈরম্বা লোক-নপ মহি অমদি ফত্তবা পুম্নমক মপানদা পুথোরকই। পুথোবকপগী মওংদি মসি থকপ্লবা মতুংদা নপ, তিন তোয়না তাবা, লোক খুরকপা, হাকথি খনবা, লোক শিৎপা, ওরকপা, মদুদা ফত্তবা মহী মনাই য়াওরকপা, ফুরি নত্রগা উরিংনচিংবা ওইনা থোরকপা অমদি অমাংবা ফত্তবা ওইনা থোরকপা অসিনি। মসি তৌরকপা মতমদা নুংশা থিরোইদবনি। মবমদি মদু ঈশিং অসিনা হকচাং শেংহনবা হৌরকপগী মহৈনি। থকপা মতমদা চুমথোক্ল বা, নত্রগা লোম্থোক্লবা ঈশিং খরাগা য়ানশিল্লগা থকপা কায়দে।

হক্কী ঈশিং অসি মশানা চুমথোকলগা থোরক্লবনা মসি থকপদা থোইনা ফত্তবা ব্রাখল থাদোক্কদবনি। মসি থকপনা মথা

(ব্রেইন), থম্মোই পাঙ্গল কনহল্লি, ঝাখলগী লায়না ফাওবা কোকপা ওমহল্লি; শাথিরে হায়বা কেন্সরগী লায়না হাৎতোকপা ওমই ।

অদুবু থকপগী ঝাসি হেক লাকপদা অয়াম্বনা হঙ্গোয়নবগী ঝাফমনি । ময়েক্কীদি হকচাংদগী চুমথোকলগা থোরকপা মহী ওইবনা চিংননিংঙাইদি ওইদে । থাঙ্গেশেংবসু হক্কী ঈশিং থকপসি পুক্লিং ফাজিনবা ঙম্নবা থম্মোই চেৎপা লমচৎ কায়দবা মশাবু থাজবা মীওইশিংদদি লায়না ঙম্মী । লমচৎ ফত্তবা হকচাংগী ইন্দ্রিশিংবু ঙৈহাক নুংঙাইনবা ওক্তবা লম্বীদা চিংশিনবশিংদি অথিফম হায়বসি হঙ্গোয়না লৌবা মশাবু হম্থনা খনবা মীওইশিংদদি হক্কী ঈশিং থকপা হৌবা য়াম্না অকুবা অমা ওইবা য়াই ।

মশাগী নিতি নিয়ম লৈজবা, ১৯৭৭ দা মশাগী চহী ৮৩ শুরবা ভারতকী হান্নগী প্রাইম মিনিষ্টর মোরারজী দেশাইগী চহী মতাং অদুদা নিংঙাইদনা হক্কী ঈশিং শিজিন্নবা ওমই । মসি শিজিন্নে হায়দুনা মহাকপু অঙাওবনি হায়গদ্রা ?

অশেংবমক হক্কী ঈশিং থকপা অসুম অসুম চাং নাইরক্লবা মতমদা মাগী মনম মাংথ্রে, মচু ফজবা হেল্লকই, নোংগী ঈশিংগুম্না ফজরকই, মহাও লৈরকই । শিজিন্নবা হৌথ্রবদি নোংমা মসি থকহৌদ্রবদি লৈবা ঙমলক্তবা ফাওবা য়াই, মদুনা চনিং তানা খম্থবীরগা ডাক্তর, মাইবা, অমদি হীদাক্লা চৈশু ওইরগা পুন্সি লেনবা পামবিদ্রবদি ইরৈবাক মচাশিংনা মসি থকপা হৌবিরো ।

হক্কী ঈশিং থোম্বা

(ক) হকচাংগী শরুক অমদা কেন্সর তৌরবা, অশোক অপন থোকপা,

পোম্বা তঙবা, মৈনা পোকপা, লায়কোই থুংবা, খুৎহিং, মতু লৈবা অমদি উপ্সাগী লায়না পুম্নমক্তা ফী নত্রগা লশিং খরা থারপ্লা অমদা অরিবা হক্কী ঈশিং চোৎহল্লগা থোম্বা ফী অদুগী মথক্তা হক্কী ঈশিং খরা খরূদং হৈদুনা চোৎহন্দুনা থমগনি ।

হক্কী ঈশিং অমদি ঈশিং থক্কুনা চরা হেনবা

চরা হেনবা হায়বসিগী কানবদি পুম্নমক্লা খংলবা ব্রাফমনি কনা কনাগুম্বা মীওইশিংনা চাবা তুমদ্রবা নত্রগা মশা শাগৎপা, লৈরবদি অতোপ্পা মীওই অমদা হংলুবদা চরা হেল্লো হেক্তা হায়বিবা অদুনি । ঐখোয়না অমুক্কা লায়না খংবা ঙমবদি তোল্লবা জিবনি হায়বিবা শা-শনর্শিংনা মশা নুংঙাইরক্কুবা মতমদা মতোমতা চরা হেল্লি, অসিগুম্বা মতমদা ফনা হাওবা পোৎ অমা পীদুনসু মদু চাও হায়বা শুকয়া যাদে । অদুম তৌবনা শা ষণনা কন্নাগী মতেং য়াওদনা মশাগী অনাবা কোকহল্লি । মসিদগী ঐখোয়না খঙবা ঙমর্বদি চরা হেনবমুক কানবা লৈবমদ্রে হায়বসিনি ।

চারা হেনবদা হকচাং শোম্ব্রকই হায়বগী নুংশা থিবোইদবনি । হকচাংদি শোম্ব্রবসু নুংঙাইবা অমদি য়াংবা হেল্লি । চরা হেল্লিঙৈ মতমদা হকচাংগী মনুংগী ইন্দ্রি অসিনা মঙোন্দা মথৌ মশিং হম্থনা পীবনা তৌগদবা খরদুম পুক্লিং চংনা তৌবা ঙমই । চরা হেল্লিঙৈদা মানা পাংথোক্কদৌরিবা মথৌ অসি হকচাং মনুংদা লৈরিবা নমথি হানৈববা ফত্তবা পোৎশকশিং অদু মপান্দা ইস্থোক্লবা হোৎনৈ । হান্নদি চাশিন থকশিনখ্রবা চঞ্জাকশিং তুম্বা ঙম্নবা হোৎনবা, ফত্তবা মচাকশিংসু ইস্থোক্লবা অকনবা থৌদাং লৌবকপা, ঈ-শাগৎনবা হোৎনবা, ঈ

চেন্নবা হোৎনব নচিংবা মখল কযাগী মথৌ তৌবনা লোযনমক্তা খোযদাবা ঙমদে । চবা হেল্লিঙৈ মতমর্দাদ ইন্দ্রিশিংদু মথৌ কোমলবনা পোৎথাবা ফংজবে, মদুনা ফত্তা-হাওাদ পুথোক্লবা হোৎনবা পংন্না ৰাদ্রে ।

নেচব কিযোবগী লাযেং খুদিংমক্তা চবা হেনবনা মপুং ওইবনি। চবা হেনবগী লাযেংনা হীদাক্লা ফহনবা ঙমদ্রবা অনাবা কযা ফহনবা ঙমখ্রে । শ্রীমোবাবজী দেশায মশাগী চহী ১৮ শুবকপদগী মহৌশাগী পাম্বৈনা লাযেংবা (নেচব কিযোব) দা খোঙদাবা হৌখি ।

মতম অদুদগী মহাক্লা এলোপেথিক, হোমিও পেথিক নত্রগা আইযুবর্বেদিক্কী হীদাক অমত্তা শিজিনদনা চবা হেনবা মশাগী নিযম ঙাক্লা চৎপা অফবা চীঙাক চাবা ৩ খক্তনা মশাগী লাযনা কযা মাঙহনখি ।

মহাক ১৯৩২-৩৪ দা মেলেরিযা নাবদগী থা ১ গী মনুংদা নোংমা নীনা নত্রগা হুমনিদ্দি লাইহৌ হৌবা লোইবমদে । মদন্গী মহাক্লা ১৯৩৫ দা নুমিৎ ১৩নি চবা হেল্লন্মী । চবা হেল্লিঙৈদা নুংত্তিগী এনেমা তৌবমন্মী, মনুং অসিদা চম্প্রা মহী খোইহী অমদি ঈশিং থক্তুনা লেল্লন্মী, মতুং হেনবা লেপ্পবদা হৈমহী অমদি শঙ্গোম থক্তনা নুমিৎ হুম্নি লেল্লন্মী । অসুম্না চথবকপদা মেবেলিযা পুমশেং শেংদোকখি । চবা হেনবা অসি খক্তনা মোবাবজীনা কোক চিকপা, নুংশং মশাদগী পুমতান তান্থোকখি হাযনা মহাক্কী "নেচব কিযোব" দা ফোঙদোক্লদুনা হাযবি মদুদি মশানা কাজববা চবা হেনবা অসিদা হান্ননা ঈশিং থক্তুনা হক্কী ঈশিংগা পাবগা হেনবনা কযাবক কানবা লৈ ।

অমরোমদা চরা হেনবা মতমদা চীঙাক্তা চেকশিন্দ্রবদি অনাবা ফবগী মহুত্তা ফত্তবা রোমদা খোঙ য়াংশিলকপা য়াই । হক্কী ঈশিংনা লায়েংবগী মরমদা মৈরা পায়খিবা আমর্ষ্টাঙনা মশাদা ফংখিবা খুদম অদু পীরদুনা ফোদোকলম্বদি থকচিনখ্রবা হক্কী ঈশিংনা মীওইবগী চাম্রিবা থকম্রিবা ইন্দ্রিশিংদা চংশিনখ্রবা মতুংদা অসুম চুপশিনখ্রগা মতুংদা লাকপা হক্কী ঈশিং অদু শেংবা হেনগৎলকই । মীপুম খুদিংনা নোংমা নোংমগী হক্কী ঈশিং অসি চাং নাইনা শিজিন্নরগা মতুংদা চৎলকপা খুদিংগী মচু ফজরকপা অদু উগনি । মনুংদা লৈম্রবা হক্কী ঈশিংনা ফত্তবা মচাকশিং তকথোরকই । শিংলিগী মপাঙ্গল হাপকৎলকই । থম্বোম্বী, থম্মোই, ফীরাক, চাকখাও অমদি থোপনচিংবা নিংথিনা থম্বতা নত্তনা মখোয়দা লৈরিবা অনাবশিং মাঙহনবা ঙম্মী ।

কনাগুবা অরীবা অনাবা চেন্নরবা মীওইশিংগীদি নোংমা নিনিদং চরা হেনবদি কান্নবা ফংবা ঙমলোয় । মাগীদি মতম শাংনা চবা হেনবা লোয়ননা হক্কী ঈশিং তৈদুনা নোইবা অনী পারগা অনাবা মরু ফুকতৎক্কদবনি ।

অদুবু চরা হেনবগী মওং অসি অনাবগী ফীভম অদুগী মতুং ইন্না খরদং কোমথোকপদি অদুম তৌবা য়াই ।

থম্মোইগী লায়না নারবা, থম্মোই শোল্লবা নত্রগা টিঃ বিঃ না নারবা নত্রগা কুম পুরবা অনাবা লোয়নরবা মশা শোল্লবা মীওইশিংদি অরীবা শাথিবা অনাবনি হায়দুনা য়াম্না শাংনা চরা হেনবগী মহুত্তা অহানবদা চাগদবা চাক্কী চাং খরা তাথরগা খরা

খরতমক চারগা নোংমদা ২/৩ লক হক্কী ঈশিং থকপা অমদি তৈবা চখ্থগনি । মরক মরক্তা করিগুম্বা হকচাং কনখৎলকপা মতমদা চয়োল অমদা নোংমা নীনি, হুম্নি ফাওবা হেনবা মশা কনখৎলক্লবা মতমদা অণ্ডম্বা চাংদা শাংনা চরা হেনবা তাবনি ।

চরা হেনবা মপুং ওইনা হেল্লিবা অনাবদি মহাক্না নোংমদা চৎলিবা ঈশিং অদু লোয়না থকপা লোয়ননা দরকার লৈরবদি মরক মরক্তা চুমথোক্লবা (লোম্থোক্লবা ঈশিং) অইংবা খরা খরা মরক থৎনা থক্কদবনি ।

চরা হৈল্লিঙৈ মতমদা হক্কী ঈশিং অদুনা হকচাং মনুংদা লৈখ্রবা মতমদা ওনিংবা, নপ-তিন তোয়না তাবা, লোক থোরকপা, খোঙ চিফেৎ চিফেৎ, হাম্বা হকচাং শাগৎপা য়াওরকপা মতম অদুদা থুকৎপা নুংনাঙবা তৌবোইদবনি । মরমদি অনাবনা চখ্থরিবা লায়েং অদুনা মনুংদগী ফত্তবা মচাকশিং মপান্দা পুথোরক্লবা হোৎনরকপনি খঙগনি । মতাং অসিদা হকচাংগী মীহুন তেম্পরেচর হান্নদগী হেনগৎলকপা য়াই, মদুসু হকচাং মপান্দা হক্কী ঈশিং তৈবগা নোইরকপা মতমদা হম্থরক্কনি । চরা হৈল্লিঙৈ মতমদা করিগুম্বা মখলগী চীঞ্জাক অমত্তা শিজিন্নরোইদবনি । নত্রগা হীদাক অমত্তসু পীজা পীথক তৌরোইদবনি। অসুম তৌরুবদা অনাবদা নিংহন্নবা লাকপা য়াই ।

কনাগুম্বনা নুমিৎ ১০ নি চরা হেল্লুরবদি নত্রগা হুম্নি চরা হেল্লুরবদি নুমিৎ অদুগুম্বা অমদি শিন্দবা হৈ মহী শঙ্গোম্নচিংবা থক্কুনা লেনগদবনি । হক্কী ঈশিং থক্কুনা চরা হেল্লুরগা লোয়শিলকপদা চাক এঞ্চাং চাশিনবা তারগদি শোম্থরিবা হকচাং দা অরুম্বা পুবা ঙমদ্রবা পোৎ শিজিন্নবা ওইনা থোক্কুনা তুম্বা ঙমদদুনা হকচাং মাঙনবগী মচাক

অমা ওইগনি ।

চরা হেনবা লোয়শিনখ্রবা মতুংদা হৈ মহী শঙ্গোম্নচিংবা থক্কুনা নুমিৎ খরনি লৈরুরবা মতুংদা চাক চারকপা তারবদি হান্নগী চাংদগী য়াম্না তানা চাবা হৌগনি, হায়বদি হান্নগী চাংদগী শরুক ৩গী অমগুম্বদং চাবা হৌগনি । মদুসু য়াম্না তুম্বদা লায়বা চীঞ্জাক্লা হৌগনি । য়ারিবমখৈ থাও-থুম, অখা অয়াক অমদি অশিনবা য়াওদবা চীঞ্জাক চাগনি । অদুদগী মতুংদা খরা খরা হেনগৎলক্কুনা হান্নগী চাংদা তারক্কদবনি ।

চরা হেল্লিঙৈ মতমদা হক্কী ঈশিং থকপসু য়ামদ্রবদা মতম খবা খরা কান্নরগা হায়বদি পুক ময়েং তাথরকপা মতমদা মরক খন্নদুনা থক্কদবনি ।

য়েংশিনগদবা

অরিবা অনাবশিং, কেন্সর, লেপ্রোসি, টিঃ বিঃ এজমা, (হবা কংখু) শোর ফুনগৎপা, থম্মোইগী লায়না, ইশিং পুকচৎপা মেলেরিয়া, খোঙ হাম্বা য়ৈখৎপা, চকখাওগী লায়না পঙথবা অমদি উন্সাগী লায়না খুদিংমক ওইরবদি ঃ-

১) অহানবদা এনেমা তৌদুনা অমাংবা যাবিবমখৈ লৌখোক্লবা হোৎনগনি । মসি অনাবগী মনুংদগী ফত্তবা পন্দুনা লৈবা লৌথোকপা হৌবনি ।

২) অনাবদু য়ামদ্রবদা নুমিৎ নীনীদগী থা অমা ফাওবা মপুং ফানা হক্কী ঈশিং অমদি ঈশিং থক্কুনা চরা হেনগনি । করিগুম্বা মহাক্লা থম্মোই শোনবা নত্রগা মশা য়ামনা শোনবা অনাবা নত্রগদি ।

৩) অনাবদুনা মশা অশোনবা অমা নত্রগা থম্মোই শোনবগী অনাবা ওইবগদি, মপুং ফানা চরা হেনবগী মহুত্তা চয়োল ১ নত্রগা ৪ রোম অমগী মনুংদা ২ নত্রগা থা মখায় ১ গী মনুংদা নুমিৎ হুমনি গুম্বা মবক মরক্তা চরা হেল্লগা মশা কনখৎলক্লবা মতমদা মতম খবা শাংনা চরা হেলহনগনি ।

৪) চরা হেল্লিঙৈ মনুংদা হকচাংদা হক্কী ঈশিং তৈদুনা নোইবা, থাদোকপা চুমদে । মরমদি মসি য়াওদ্রবদি অনাবগী মশাগী মীহুন, হকচাংগী তেপবেচন অদুগা থম্মোইগী মথৌ চাং নাইনা থম্বদা অকায়বা ওইগনি । মদু লৈতনবা তৈদুনা চুপশিনহনম্বগা হকচাং মনুংগী ইন্দ্রি পুম্নমক্কী মথৌদা মতেং পীনবা চেকশিনগনি ।

অনাবনা চেকশিনগদবা

কবিগুম্বা মতমদা অনাবনা অরিবা হক্কী ঈশিং তৈবদা হকচাংদা হাকচবা নুংঙাইতবা ফাওবক্লবা মায়দা উবিং হায়গৎলক্লবা নত্রগা ফুরিনচিংবা ফাওরকপা থোক্লবদি অরিবা তৈবদু তোক্লগা অনৌবা ফোঙ-ফোঙ শাবা তৈগনি । মদুদসু হায়বিবসি অসুম তৌবকপা তারগদি তৈবগী শরুক পুমলেপ লেপথোক্লগা থকপদা ওইনা চংথগদবনি ।

চরা হেনবা লেপ্পগা চৎকদবা নিয়ম

অহানবা নুমীৎ ঃ কমলা মহি গ্লাস অমগা ঈশিং গ্লাস অনীদা য়ানশিল্লগা অয়ুক্তা মিনিট ৩/৪ গী মরক্তা য়াউম ২/২ থক্কনি । নুংথিলদগী নুমিদাং ফাওবনা পুং ১ রোম কান্নরগা মহী অসি খবা-খরা থক্কনি ।

অনীশুবা নুমিৎ ঃ ঈশিংগা তিন্নরগা কমলা মহীদু পুং ১/২ কান্না কান্ননা পীথক্কনি । লোয়ননা লোম্ছোক্লবা ঈশিং অহিংবা খৌরাংবগী মতুং ইন্না পীথক্কনি ।

অহুমশুবা নুমীৎ ঃ ঈশিংগা য়ান্নবা হৈ মহী (শিন্দবা) কমলা নত্রগা কিসমিস মহী (কিসমিস অতিংবা মহী) য়াহুম ৩/৩ রোম পুং ২গী মরক্তা হেক-হেক পীথক্কনি । নুংথিল পুং ২ তাবদা হৱাই মুগ মহী (অফুৎপা) পীথকপা য়াই, নুমিদাং ৱাইবমগী চরাগীদমক শঙ্গোম অফম্বা শিন্দবা নত্রগা মহী গ্লাস অমা (চাগী গ্লাস) পীথক্কনি ।

মরিশুবা নুমীৎ ঃ অয়ুক্তা কমলা মহী নত্রগা কিসমিস মহী গ্লাস ১, অয়ুক্কী চাক মতমদা খোংদ্রুম নত্রগা তোরবোৎ নত্রগা মনা-মশিং ফুৎপগী মহী পীথক্কনি । নুথিল পুং ২ দা ঈশিং, খৌরাংবগী মতুং ইন্না পীথকপা য়াই , নুমিদাং চাকলেনগী মতম - ষণগী শঙ্গোম গ্লাস অমা ।

মঙাশুবা নুমীৎ ঃ অয়ুক হৈ মহী, অয়ুক চাবা মতম-- শঙ্গোম অফম্বা নত্রগা মহী, নুংথিল - ঈশিং গ্লাস অমা, নুমিদাং চাকলেন মতম - আতানা হৌবা তল মচা অনীগুম্বগা মনা-মশিং নত্রগা হৱাইমুগ অফুৎপা নত্রগা অতেকপা ঙা (ঙক্রা) নিংথিনা ফুৎলগা নত্রগা য়েন অফুৎপা মহীগা পীথকপা য়াই ।

তরুকনি শুবা নুমিৎ ঃ অয়ুক হৈ মহী, চাক্কী মতম- অথুম্বা হৈগা শঙ্গোম অফম্বগা চামিন্নবা, নুমিদাং - আতানা হৌবা তল নত্রগা চোয়দবা চেংগী চাক কপ ১/২ গুম্বা য়েন অফুৎপা পত্রগা ঙা অফুৎপা মহীগা চামিন্নবা য়াই ।

তরেৎনি শুবা নুমীৎ ঃ নুমীৎ অসিসু মমাঙগী নুমীত্তা চাপ্রিবা

অসিগা মান্নানা চাগনি । অদুগা মদুদা তোরবোং, থোংক্রম নত্রগা মনামশিং শঙ্গোমগা তোংলগা পীজবা, লাইবাক হন্নাই, নত্রগা কাজু মরু গ্রাম ২৫ রোমগী চাং দগী তাথনা পীজবা য়ারে ।

নুমিৎ ৮, ৯, ১০ ফাওবা মথক্কী নিয়ম অসি চৎথগনি ।

তরামাপোইনি শুবা নুমীৎ অসিদগী মতুং তাথখিবা ফাওবদি শঙ্গোম মনা-মশিং অমদি শিন্দবা উহৈ, লৈবাক হন্নাই নম্না চাবা য়ারে । মদুসু হান্নগী চবাগী চাংদগী তাথনা চাগনি ।

চরা হেল্লিউঁদা চেকশিনগদবা

১) মমাঙদা পিথ্রিবা মওং অদুদা হক্কী ঈশিং শিজিন্নগনি ।

২) লাযেং অসি চৎথবিউঁদা কবিগুম্না মখলগী ঈদাক শিজিন্নবোই ।

৩) লায়েং অসি চৎথবিউঁদা হকচাং শোম্থবা, শাগৎপা, ওনিংবা মচু ওল্লবা, অমাংবনাচিংবা লাকপদা পাখৎলোয়দবনি ।

৪) লাযেং অসি হৌরমদাইদা মৈখু থকপা, চুরুট, বিড়িনচিংবা থকপা লেপ্পা ফৈ . য়ু থকপা, খ্বা চাবা, অগুম্বা চিনিগী পোথোকশিং শিজিন্নবা কাংহৌ-বোরা, থাওদা তাওববা অচাপোৎ থিংগনি ।

চরা হেল্লুরবা মতুংদা

১) চেং শিজিন্নবা তাববসু (ঙৌনা চোয়দবা) চেং, (শুম্বল চেং), য়াম ওইরগা আতা শিজিন্নগনি ।

২) কেক, দব্লুটি অমদি য়ামনা শাবক্লবা অচাপোৎ কৈথেলগী লুকমাইদা দুকান্দা থেন্দুনা থমলবশিং শোক্লোয়দবনি ।

৩) প্রোসেস তৌদুনা শারক্লবা, তিন্দা নত্রগা লিক্লিদা পুথোক্ললবা

অচাপোৎ থাদোক্কনি ।

৪) ঘী শিজিন্নগে হায়রগা ষণগী ঘী শিজিন্নগনি ।

৫) য়াম্না শিনবা, উহৈ মরু মরাং, মোরোক অশাবা, নত্রগা থুম মমুৎ তানা থাক্লবা চীঞ্জাক ঙাক্কনি ।

৬) চরা হেনবা তোক্লবা মতুংদা চাবা হৌরকপদা অফবা মখলগী চীঞ্জাক চাদুনা লেনবা তমগনি । অফবা মখলগী চীঞ্জাকসু হকচাং থুনা কনখৎনবনি হায়দুনা কা হেন্না চাশিন থকচিনবা তৌরবদি তুম্বা ঙমদবগী ফল লাক্কুনা অমাঙবা ওইরক্কনি ।

নিংথিনা চাং তম্বা চীঞ্জাক চাবা হৌবগা লোয়ননা অবায়বা মখলগী হকচাং শাজেল খবা-খরগা শান্নবা, লোয়ননা হক্কী ঈশিং গ্লাস ১/১ অয়ুক্তা খোঙ খুৎ হামদোক্লবা চিন-য়া শেংদোকপা লোযরগা নুংতিগী থকপা হৌববদি শোল্লম্বা হকচাং থুনা কনখৎলক্কনি তুংদা অনাবা চংবা ঙমলরোই ।

এনেমাগী নিয়ম

হক্কী ঈশিং থক্কুনা চরা হেল্লিঙৈ মনুংদা নুংতিগী অয়ুক্তা অমুক্তি শোয়দনা এনেমা শিজিন্নদুনা অমাংবা লৌথোক্কনি । দরকাব লৈববদি অয়ুক অমদি নুংথিলদা ২ বক এনেমা তৌগনি । এনেমা তৌবা মতমদা লুম্বু লুম্বু শাবা ঈশিং শরুক অহুমদা হক্কী ঈশিং অরিবদু শরুক ২ রোমদংগী চাং হাপচিল্লগা অমাং থোঙদা তপ্না-তপ্না কাপশিনগনি । অহানবা হৌবা মতমদা হক্কী ঈশিং অমদি ঈশিং য়ান্নরবা শরুক্কু পব্রা ১ রোমগী চাংদগী হৌগনি, হৈনরক্লবা মতুংদা খরা খরা হেনগৎতুনা পব্রা ২ ফাওবা তৌবা য়াই । এনেমা তৌবগী মওংদি পাইপনা

চিংশিল্লগা কাপশিনবদুনি । কৌতাদা ঈশিং যাল্লগা মতম কুইনা অমাংথোঙদা কাপশিনবদগী পাইপনা তপ্লা কাপশিনবনা হকচাং শোক্তবা হেল্লি ।

অমাংথোঙদা কাপশিনখ্রবা মতুং মিনিত ৫/১০ খাংলবা মতুংদা মাংথোক্লবা হোৎনগদবনি । মাংথোকখ্রবা মতুংদা লোংনা ইীপুনা (খোঙ-খুৎ শাংনা ত্তিংথোক্লনা) মিনিট ১৫ বোম হকচাং অদু পোথাগদবনি । এনেমা তৌববা মতুংদা চাবা যাদবা শাবন, জিলাব অমদি শুগী মশক ওইববা পোংশক শিঙ্জিন্দুনা তৌবোইদবনি ।

অতৈ চীঙ্গাক চাবগা কান্নগদবা মতম

হক্কী ঈশিং অযুক্তা নত্রগা অতৈ মতমদা থকখ্রগা কবিগুম্বা পোৎ অমা থকপা চাবা তৌবগে হাযববস্ পুংখায ১ গী মতমদগী তাদনা কান্নবব মতুংদা তৌগদবনি । নুমিদাং থকপা তাবগনা চাক চাবা মতু পুং ১ বোম লৈবগা থক্কনি । মসি থকখ্রবদি চাবা থকপা তুমহল্ল । অবাম খৌবাংবা পোকহল্লি । কবিগুম্বা হক্কী ঈশিং গ্লাস অচৌবা অমা থকখ্রবদি, ঙমলগা অযুক্কী চবা ফাওবদি কবিগুম্বা এমত্তা চাদনা লৈববদি হকচাং নুংঙাইবা হেল্লক্কনি । চাবা তুমদবা লৈবগোই, লোক নুং কৈদৌনুংদা থুংলবোই ।

শঙ্গোম অমদি হক্কী ঈশিং

হক্কী ঈশিং শিঙ্জিন্নবিবা মীনা নুংতীগী ওইনা শঙ্গোম খবা খবা শিজিন্নববদি কনাগুম্বা অহানবদা এসিদকী শকক কা থেংবা লৈববা মী ওইবগদি যাম্না থুনা মযায চমহল্লি । অদুনা হক্কী ঈশিং থকপশিংনা ঙমলবদি শঙ্গোম চাং নাইনা শিজিনবা কান্নবা ফংগনি ।

থিংগদবা চীঞ্জাক

হক্কী ঈশিং শিজিন্নবা মীনা কা হেন্না ময়াই-কাবা চীঞ্জাক -য়ু, গঞ্জা, কানি শিজিন্নরোই । চুরুট বেড়িদি শিজিন্নদবা ওমদবদগী খরা খরা শিজিনরবসু য়ুদি পুমথা থাদোকপা ফৈ । লোয়ননা য়াম্না খাবা অয়াকপা, অশাবা (মোবোক) নচিংবা অমদি অশাবা চাক এঞ্চাংচাবগী হৈনবী থাদোক্কদবনি । চিনি অমদি মসিগী পোথোক, কা হেন্না শিজিন্নরোই । কনাগুম্বা ঈশিং পুকচৎ লৈরবা, থম্মোইগী লায়না লৈরবা মীওইদি চির্নি পুমথা থাদোকপা তঙাই ফদে । আমর্ষ্ট্রোঙনা চাখি থকখিবা পোৎকা হক্কী ঈশিংগা লৈনরিবা মরীগী মতাংদা অসুম্না হায়, মদুদি মীওইবনা চাখি থকখ্রিবা চীঞ্জাক অদুগী মগুন মবেক মহাও অমদি মনম অদু চাপ্লবা মতুং পুং ১২ দগী ১৪ ফাওবগী মনুংদা হক্কী ঈশিংদা লাকই । অদুনদি য়ু নিংথিনা থকখ্রবা মতুংদা হক্কী ঈশিং থকপা ওইববদি মহাক অদু য়ু হঞ্জিন্না থকপা তারোইদ্রা ।

আমর্ষ্ট্রোঙনা মশাদা ব্রাফম অসিগী মতাংদা চাংয়েং তৌববা মতুংদা লায়না খংখ্রবনি ।

কনাগুম্বা অমনা হকচাং শাজেন তৌবমদাইদা হক্কী ঈশিং অনৌবা অসি নিংথিনা মশাদা তৈরগা নোইরবা মতুংদা শাজেন তৌববদি মতুংদা মশাদু তেকখৎপা হেনগনি । অসুম্না থবক অব্রাবা ১ (পাঙ্গলগী ওইবা) শুরমদাইদা ঈশিং অসি তৈরগা লোয়শিনখ্রবদি থবক অদুদা হকচাং পাক হেক চোকথরোই ।

অদুগা অমরোমদা করিগুম্বা থবক অমা শুরুবদগী নত্রগা লমশাং চৎলুবদগী হকচাং অসি য়াম্না চোকথরবসু হক্কী ঈশিং তৈরগা

নোইরকপা মতমদা য়াম্না থুনা হান্নগী পাঙ্গলদা হনজিলক্কনি । চোকথরম্বদু য়াম্না থুনা মাংখিগনি ।

যোগী কয়ানা মখোয়গী যোগা আসন হৌরমদাইদা হক্কী ঈশিং মশাদা তৈবসি চৎনবী অমা ওইনা তৌনৈ । মসিনা মখোয়না লোয়রবা মতমদা মশা চোকথদনা হান্নগী পাঙ্গল লৈবা ঙমই ।

হীগা য়ৈবা

হক্কী ঈশিং অরিবা নুমিৎ ৪নিদগী তাদ্রবা অদু লুম্বু লুম্বু শাহল্লগা ফী অমদা লুপ্লগা পোম্বা-তংবা নত্রগা নারিবা মফম অদুদা পোপ পোপ থোমদুনা হীগা য়ৈরবদি পোম্বা তংবা থুনা ফগৎহনবদা মতেং ওই ।

৭

অনাবা করিদগী পোক্লকই

মীওইবগী হকচাং অসিনা মশাগী মথৌ নিংথিনা পাংথোকপা ঙমলিঙৈদদি অনাবা চংলকপা ঙমদে করিগুম্বা থৌরম অমদা কনাগুম্বা অমবু লাকপিনবা বার্ত্তণ তৌরুরগা মীশক অদুনা বার্ত্তণ অদু ফংবদগী থৌরম অদু লাকই । অদুগুম্মা অনাবা অসিসু ঐখোয়না লাকপিনবা বার্ত্তণ পীরুবদগী মনা বার্ত্তন অদু ফংবগী মীওইবগী হকচাংদা চংলকপনি । মশাগী লমচৎ কায়রক্লবা চাবা থকপা কাযরক্লবা, কা হেন্না ব্রাহনখিবা, কাহেন্না চাশিনখিদুনা তুম্বা ঙমদবদগী হকচাং মনুংদা ফত্তা হাওদি লৈরকপা মমৈথংদা হৃগী মশক ওইরবা পোংশক ওল্লক্লবদা হকচাংগী লৈজরিবা শক্তিনা মখোয়দু মপানদা চংহলখিনবা হোংনরকপদা লোক থুংবা, শাগৎপা, লাইহৌ লাকপা য়াই । মদুদগী মথং মথং চেকশিন হৌদবনা মরম ওইদুনা মখল কয়াগী লায়না ওইরকপা য়াই ।

থবক ব্রানা শুরগা নত্রগা মী অমনা চাগদবা চীঞ্জাকী চাং অদু অসুম অসুম ব্রাংনা চাবদুনা মশাগী ইন্দ্রি শোকলকপা, মশা শাগৎপা, চাবা মতমদা য়াম্না চারগসু মখল অমত্তগী. চীঞ্জাক ওইবা অতৈ হকচাংদা চংগদবা প্রোতিন কেলোরি অমদি বিতামিন কয়ামুক ব্রাংনা লাকপদগী অনাবা মখল কয়া হকচাংদা লাকপা মীগী মশিং ওম্ভোক্লা য়ামখ্রবনি ।

মতম চানা চাবা থকপা তৌরিবা নিয়ম নাইনা মশা চেকশিনবা মহৌশাগী ওইবা লম্বী কায়দনা চৎলিবা মশাগী শাজেন কায়দনা

তৌবা চাং তম্না চীঞ্জাক চারিবা মীনা নারকপা পাক ওইথোক্তে । ঐখোয়না শা-উচেক্তগী খওবা ঙম্বদি মখোয়সি মনিং তম্না লৈজরিঙৈ, মীওইবনা ফাজিন খোৎচিনবীদ্রিঙৈদা অনাবা মশক খওদে । মখোয় অসি মীওইবনা অতোনবা জিবনি হায়না লৌরবসু তোল্লবা মখোযদগী তমনিংঙাই ওইবা কয়ামুক লৈ । তোল্লবা জিবশিং অসিদি অরাম খৌবাংবা পোকত্রিবা মখৈ চিঞ্জাক খক চাশিন্দে । চাবা মতমদা মখোয়গী চাং অমা লৈজরিবা অদুদগী হেন্না চাশিন্দে । মপুক থল্লবা মতমদা মখোয়দা ফনা হাওবা চীঞ্জাক অমা পীশিনবদা চাও হায়বা শুকয়া য়াদে মনম ফাওবা নমবিদে । শা-ষণ উচেক -ব্রায়ান মশা নুংঙাইত্রবা মতমদা চাবা থকপা পুম্বা পুমলেপ লেপথোকই । মসিগী মহৈদি মখোয় মশাদা অনাবা কুইনা লৈবা ঙমদদুনা চেম্থোকখি । অদুবু মীওইবদি চাবা থকপদা নিয়ম লৈতে । মপুক থল্লবসু উরিবমখৈ, পীজরিবমখৈ অসুম অসুম চাশিল্লি । ঐখোয় তোল্লব জিবশিং অসিনা চৎলিবা নিয়মশিং অসি চৎলু হায়বনি । অদুবু মীহৌবা করাম্বনা মাংওইনবনসু অৱাবা তোয়না তোয়না নংই ।

মীওইবদি পুক থল্লিঙৈ চানিং থকনিংবা পোকত্রিঙৈ মতমদসু অহাওবা পোৎ অমা হেক্তা উবদা তিল য়োৎলি, হেক্তো চাশিল্লি । মীওইবগী মনুংগী ইন্দ্রিশিংনা লৈরিবা ফত্তা-হাওদি পুথোক্লা মথৌ তৌই । চাশিন থকচিনখ্রিবশিং তুম্নবা হোৎনৈ; চাশিনখ্রিবা চীঞ্জাক্তা য়াওখ্রিবা কানদ্রবা ফত্তবশিং অদু খুন্দোক্লবা হোৎনৈ । অহানবদা চাশিনখ্রিবশিং অদু চাকখাওদা, খোইরিলদা, অমদি তুম্নবা লৈরিবা ইন্দ্রিদা লৈরিবা লেমহৌরবা ফত্রবশিং অদু মপানদা পুথোক্লা হোৎনবদা লম্বী কযামুক থিরকই । মতম অমদা

লোক খুই, লোক থুংই নত্রগা লাইহৌ তৌই, অমাংথোঙলোমদা পুথোক্লা হোৎনরকপদা মখোঙ মহী হান্বা হকচাং শাগৎপনচিংবা কয়া তৌরকই । অসুন্না মতম অসিদা ঐখোয়না হক্কী ঈশিং অমসি ঈশিং থক্কুনা ইন্দ্রিশিংগী মথৌদা মতেং পাংশিন্নবা হোৎনগদবনি । হক্কী ঈশিং থকশিনবা মতমদা চাকখাওদা থিবোং থিরিন্দা নপ্তুনা লৈরম্বা অমোৎ অকায় নম্‌দুনা মপান্দা ইম্থোরকই । ঐখোয়না চরা হেল্লগা এনেমা তৌবদা ফত্তবা শিং পুথোকপদা মতেং পাংই ।

ঐখোয়না হকচাং ন্যারকপা মতমদা অনাবসি নোংমা নিনিগী মনুংদা হৌখিবনি নিংই, মদু চুম্বদি নত্তে, হকচাং মনুংদা ফত্তা-হৌদি মতম কুইনা লৈরকপদগী মনুং শেংলক্তুবা, কা হেন্না চাশিনখিবদগী তুম্বা ঙমদবা, থবক য়ানা শুরুবদগী হকচাংগী শক্তি হেন্না খরচ তৌখিবা নিয়ম কয়ামুক থুগাইরকপদগী মমৈদা মপানদা ইশা খঙজরক্লবা মপান্দা ফাওরক্লবা মতমদতা অনাবা ওইবে খঙলকপগী য়াতনি ।

হকচাং চেকশিনহৌদবনা মরম ওইনা অহানবদা হৌরকপদা থৌশা হৌদবদগী মমৈদা ডাক্তর কৌরগা ফগদ্রা হীদাক চারগা ফগদ্রা হায়বা মখল মখল গী য়াখল মশাদা ফাওই । অদুদগীদি মমৈদা হীংবা নত্রগা শিবা হায়বা য়াখল অসিদা চংশিল্লকপা মতমদদি থম্মোই নিকপা হৌরক্লে । মরম অসিনা মীওইবনা হেন্না অয়াবা লাকত্রিঙৈদা মাংজৌননা হকচাংগী মহৌশাগী ওইবা নিয়ম ঙাক্লা চৎনবা হোৎনবা শোয়দ্রবা য়া ওইগনি ।

৮

হীদাক অমদি ডাক্তরদগী লাপথোক্লা লৈবা

হক্কী ঈশিং শিজিন্নদুনা লায়েংবদা কান্নরিবসি অতৈ পান্বেশিং শিজিন্নবদগী পুমহেন হেল্লি, হায়গদৌরিবসি এলোপেথিক্কী হীদাক, হোমিও পেথেক নত্রগা আয়ুরবেদিক্কী হীদাক শিজিন্নরগা লায়েংবনা তুংদা অনাবা নত্রগা হীদাক শিজিন্নখ্রবা মীওই অদুদা অকোনবদা ফত্তবা ফল ওইরকই খণ্ডনবদু ঈশিং অসি শিজিন্নবদদি করিগুম্বদা তুংদা অকায়বা খুদম লাক্তে হায়বা শিজিন্নরিবা মীপুম খুদিংনা য়ান্নরে ।

ঈশিং অসিদি ডাক্তরগী হীদাকুম্না, ফারমাসিগী গুলিগুম্না ইঞ্জেক্সনগুম্না মমল তাঙবদি নত্তে । মসি থিবা ৱাদে । শিজিন্নবা মতমদা হকচাংদা কান্নদবা অমুক লৈত্রবনা ৱাখলদা ৱানিংঙাই লৈত্রে । মসিনি চহী লিশিং কয়াগী মমাংদা ইপা ইপুশিংনা মুণি ঋষি কয়ানা সাইন্স হায়ব করিনো খংদ্রিঙৈদগী ডাক্তরগী মীং লাকত্রিঙৈদগী মীওইবশিংগী হক্কী ঈশিং শিজিন্নরকখ্রিবা । থোয়দোক্লা লায়রবা মীচম প্রাজাশিং ডাক্তর অমদি হোসপিতালনা থৌশা ৱাশাবীদ্রবা হীঙনবগী লান্‌ফমদদ্ম নোংমগী চরা অমতং শোয়রগদ্রা খনবদা থৱাই ৱারবা থৱাই থক থক নিক্লবশিংগীদমক্তদি শেল তিংদনা কোম্না ফংলবা হক্কী ঈশিংনা খ্বাইদগী ফরবা হকচাং নাদা য়েক্তনা থম্নবা মমল নাইদ্রবা পোৎশক অমনি হায়দবা য়ারোই ।

খোঙকাপ খুদিংগী শেল য়াওদ্রবদি চৎথোকপা য়াদ্রবা মতম অসিদা শেল লৈজদ্রবা মীওইশিংনা নারকপা মতমদা ডাক্তর অমা

কৌদুনা লায়েংবা তারায়বা মরম অমা নত্তে । হেক লাকপগা অনাব অদু ফনবা য়েংবগী ব্রা লাকত্রিঙৈদা মহাক লাকপগী ফি লুপা ৫০ দগী তাদনা পীবসি খুনাই অসিদদি চৎনবী অমা ওইনা লৈরবনি । ডাক্তর অদুনা মীহুন্দং পাইবা নত্রগা লুপা ২ দংগী হীদাক অমতং লৈনবা চে মচেৎ অমদা ইরবসু লুপা ৫০ দি পিদবা ইয়া য়াদ্রবনি । ডাক্তরনা লৌখিগদৌরিবা পৈশা অসি অয়াম্বনা খন্নবদা মহাকসু চহি ৬/৭ শেল চঙনা তম্বা চৎলুরিবনিনা লৌজরসনু অসিনি । অমরোমদা ডাক্তরনা অনাবা য়েঙবা মতমদা কারবারগী চপ চাবা মওংদা লাকপু লাক্লবদি হীদাক অমা হেক্তা ইশিনবা লাকপগী ফি খরা শোয়দবা হায়বসিগী ব্রাখল লৈবনা ঐখোয়না চাওখৎলবা মতমনি ডাক্তর হেক পনবদা অনাবা ফরগনি খনবদু লানগদৌরি । অয়াম্বা প্রজা ১০০ দা ৯৫ দি লায়রবগী চৈথেং ফংদুনা লৈবনা নোংমগী চরা তানবনা পুক্সিগী শোয়দ্রবা থৌদাং ওইবনা ডাক্তরগীদমক্তা তোঙান্না শেল কায়থোকপা ব্রাবা তাবনি ।

অমরোমদা হীদাক লৈনবা শেলদগীসু এঞ্চাং চরা অমা লৈবনা লুবনা য়ারিবমখৈ ডাক্তর হীদাক য়াওদবা পুক্সি অদু থিবা তাবনি ।

লাইর-অনং অমনা হোসপিতালদা লায়েংনবা চৎপা মতমদা মহাক্লা হোসপিতাল য়ৌনবা গাড়ী ভারা থিবা তাবনি, য়ৌরবসু অহানবগী মীংচন্নবা শেল পুথোক্তবা য়াদে । মীংচল্লবা মতুংদা কনাগুম্বা শেল লৈবা, অচৌ অশাংশিংগী অনাবনা থুনা য়েংবা, হোসপিতালদা লৈবা তারবসু, লৈফম থুনা ফংবদা লাইরব মাগীদি শরুক থুংবা মতম য়াম্না চংবনা মহাক য়াম্না ব্রাবা তাই, হেন্না মতম

মাংবা শোয়দে ।

লায়েংবা হৌরে হায়না লৌরিবসি, অমুক শঙ্গ লৈজদবা অনাবদি ওন্থোক্লা ব্রানা চৎনরিবা মতমগী খোঙচৎ অসি উবদা মীৎ নাবা, সুপ্লতগী মতম লেনবা ওইনা হোসপিতালদা লৈগনি । করিগুম্বা খঙলে হায়রিবা ডাক্তরশিংনা অনাবা মখল অমত্তদা তোঙান তোঙানবা অনাবগী মীং পিদুনা হীদাক কয়ারক কাতুকারন থাবসু তোয়না থোকই । মরম অসিদা ডাক্তর হেক হায়রগা লোয়নমক চপ মান্ননা ফবসু নৎত্রি, মখোয়দা ঐখোয়না অকনবা থাজবা অমখক লৈবগী ব্রাতনি ।

নিংশিংবা যাবদি ডাক্তর অমনা তাইফটনি হায়বা অনাবদু ডাক্তব অমনা মেলেরিয়ানি হায়বা য়াওই । ওন্না তৈনবা হীদাক থাবদগী শিব থুখিবগী পাউ তাদবা নত্তে ।

মীওইবগী হকচাংবু অনাবদগী কন্নবা, অনাবগী শেবানি খন্না লায়েংনবা সরকারনা ডাক্তর অমা শেম্লবা হোৎনদা অঙকপা ফংনা শেল থাদবি । মখোয় অয়াম্বদি ডাক্তব হেক পাস তৌবগা সরকারগী হোসপিতালশিংদা লৌশিন্দুনা থমলি । তলবকী মথক্তা নন প্রক্টিসিং এলাওয়েন্সকী শেলফম হাপ্তুনা পিরি । মসি মখোয়না কবিদা শেল য়াম্না তান্দুনা অনাবা য়েংদনবা মখোয়না ডাক্তব অমা ওইনা হোসপিতালদা নত্রগা দিসপেন্সরি অদুদা থব্নাই চঙনা মথৌ নিংথিনা তৌনবনি । অদুবু লন্নাই শেল তান্দুনা লাযেঙবদা ডাক্তবদি থিবা ঙমলরোই । লম্বী অসিদা চংশিলকপদা কায়রক্লিবসি শেল লৌবগী মহাও অদু লৈবদগী সরকারগী তলব

অদু করিসু খল্লক্তবনা শেলগী ৱাখললোমদা মীৎয়েং হেন্না হায়জিনখিদুনা হোসপিতালদা মানা লায়েংবদা কোমথোকপা, নিংথিনা শেল পিরগা কৌবা অদুগী অনাবদুনা খোয়জংনা য়েংলগদ্রা অসিনি । অদুনদি শেল উদ্রবদি করিনো অমা উন্নরবা মতম অসিদদি লায়রবা অনাবশিংনা তৌগদৌরিবসি করিনো ?

মতাং অসিদা সরকারনা ডাক্তর অমা তম্বদা শেল কয়া খরচ তৌবগে খঙবা তঙাইফদবা লৈ ।

দিল্লিদা ফোঙবা নুংতিগী চেফোঙ টাইমস ওফ ইন্দিয়াদা (১০/৮/৭৮ ইংদা) ডাক্তর অমা ওইনবা তম্বা মতমদা সরকারনা পুথোক্লিবা খরচ অমগী রিপোর্ট অসুম্না পিরদুনা ফোঙখ্রে ।

"It cost Rs. 1 Lakh to train a Doctor, "

" It cost about Rs. one lakh to train a Doctor,. The Raja, sabha was informed to day.

Mr. J.P. Jadav, Minister of State for Health, told Mr. S. Mahanty the preliminary study was conducted by the central Bureau of Health intelligence in June 1977 and March, April, this year in respect of the Medical College, Simla, and Jawaharllal Nehru Institute of graduate Medical Education and research Pondicary.

According to this study, the cost works out to Rs. 92,00 and 1,35,000 at Simla and Pondicary

based on the Expenditured incured by these Colleges in 1975-76.

মীয়ামগী হকচাং লায়েংগদৌরিবা ডাক্তর অমগীদমক্তা চৎলিবা শেলফম লুপা লিশিং ৯২ দগীনা লাক্ষ ১.৩৫ অসি সরকারনা থাদনুনা তমলবা, ডাক্তর ওইরবা মতুংদদি লনাই হন্নাই চেংন্নাই য়েনবা দুকানদার অমনা শেন্দোংগীদমক পোৎ লৈবা লাক্লিবা মীওইশিংগা মনতিক্লবগুম্না মীহুন হেক য়েংবগা, মনাক হেক য়ৌরুবদা লুপা ৫০ দগী তাদনা পিরবদি লায়রবা অনাবাশিংদদি কমদৌবা তাবনো ?

হীদাক্লা হকচাং অসি চপখায়দুনা মাঙহনবা, শেল কান্নদবদা লংশেক্তুনা লায়র তানগদবগী শরুক্তা য়ারিবমখৈ ইশাবু চেকশিন্না শেন্নজরগা অফাওবা ডাক্তর কয়ানসু য়ারবা হক্কী ঈশিং শিজিন্নদুনা নাদা য়েক্তুনা অমদি নারক্লবা ফাওবদা মদুদগী কন্নবা শেম শাবা য়ারবনি ।

৯

হক্কী ঈশিং শিজিন্নরুবদা কান্নবা ফংখ্রবা মীওইশিংগী ৱারোল

Brainoculosis, Paralysis

শ্রীফুরাইলাটপম দেবদত্ত শর্ম্মা (চহী ৬০)

কৈশামথোং তোপ লৈরক,

শ্রীফুরাইলাটপম দেবদত্ত শর্ম্মা, ইং কুমা ১৯৭৩ দগী (লায়না অমা) শাৱে হৌবগুম্বা অমসু লৈরম্বদগী বোম হেক তুবা গ্যান মাংবগী লায়না অমা নারমম্মী। মতম অসিদা মহাক ইন্সেপেক্তর অফ স্কুল ওফিসকী কেরানি অমা ওইরি। মশা অসি অসুম শেম্বুরকপগা লোয়না তোয়না তোয়না ৱাম্বুবা গ্যান মাংবগী লায়না অসি লাকপনা ওফিসতা লৈরিঙৈদসু তোয়না তৌশিল্লকপা অদুগা করিগুম্বা লম্বী চৎলিঙৈ মতমদসু ৱাম্বুবা অসি তৌরকপদগী গাড়িনা থেংলম্বা, তক্কে তৌবসি মশিং কয়ামুক শুখে, হায়না শ্রীফুরাইলাটপম দেবদত্ত শর্ম্মানা হায়বগা লোয়ননা মহাক্কী তমথিরবা লায়না হক্কী ঈশিংনা ফহনখিবগী মরিদা ঐগা নোংমা তাং ২৯/১০/১৯৮০ ইংদা ৱারী শানখিবদা মহাক্না অসুম্না ৱারী তৌরকখি ঃ

"ঐহাক্না আইঃ এঃ তমলকপা মতম অদুদা চিন অসি খর চিংখিবগুম্বা অনাবা অমদগী মদু ফনবা হীদাক অসুম চাদুনা লাকপনা ১৯৭৩ দগীদি শাৱে হৌবগুম্না, অসুম লৈরম্বদগী খঙহৌদনা ৱাম্বুবা

লৈমায়দা তাবগী লায়না হৌবকলম্মী । চহি অসিগী মতুংদা অহুমলক ব্রাম্থবা ব্রা ঙাংবা য়াদবা মী কৌবা ঙমদবা চিন চিংথেক্তুনা নাকল অমদা পৈবা তৌবক্লম্মী । ঐনা ইনাক্তা লাকপা মী অমগী মশক লাকশিনবা ঙমলমদে, অদুগা মমিং ফাওবা কৌগে তৌবকপদা নিংশিংবা ঙমলক্তবা থাক অদু যৌবক্লে । মতম অসিদা এলাং লৈকাইদা লৈবা ডাক্তব কুল্লধজদা চত্তুনা যেংই । ডাক্তবনা ঐগী লাযনাসি ব্রেনোকিউলোসিসনি হাযবম্মী । ১৯৭৮ অসিদদি ঐগী অনাব অসি অসুক্কী মতিক ফিভম ফত্রে, মদুদি লম্বী চৎপা ঙমলকত্রে, মদু ফনবা হাযদুনা ডাক্তবগী হীদাক মশিং খঙদনা চাবে, ইঞ্জেক্সন কাপলে । অদুবু ফবগী মহুক্তা থোইনদুম হেঞ্জিলকই । ব্রাম্থা পংথবা অসিগী মথক্তা নুংশংগী লাযনা অমসু লোযনবম্মী । লাযনা অসিনা খোঙ হাম্বদা অব্রাবা অমা ওইবম্মী ।

ঐগী ফীভম অসি অসুক্কী মতিক ফত্রবা অসিদা ঐ হিংবগী আশা পুম্নমক থাদোকখ্রবা মতমনি । মতম অসিদা উপায় লৈত্রবা ২০/১০/৭৮ ইংদা লমফেলগী বিজনেল মেদিকেল কলেজ হোসপিতালদা ইমুং মনুংনা পুখৎতুনা ঐবু লাযেংবা হৌবে । হোসপিতালদা লৈবিঙে মতম অসি ব্রা ঙাংবা ঙমদে অদুবু মীনা ঙাংবা মখৈদি খঙই । ঐবু এলাংলৈকাইদা লৈবা ডাক্তব, এলাংবম কুল্লধজনা লাযেংই । ডাক্তব অসিনা অঙম্বা শক্তিদা ফনবা হোৎনৈ, হীদাক কযামকম থাই । অদুবু ঐগী ফিভমদি ফবগী মহুত্তা অসুম হেঞ্জিল্লক্লম্মী । অদুদগী ডাক্তব অসিনা ঐগী অনাবসি মণিপুবদা যেঙবা ঙমলবোই অদুনা হোসপিতালদগী চৎখিনবা হাযবম্মী । ডাক্তব অসিনা যেংনা যেংনা ফত্তবা অসুম হেঞ্জিল্লক্লদা নোংমাদ মহাক্লা "অনাবা

অসি য়েংবা ঙমলরোই, হৌজিকমক রিলিজ তৌরবনি চৎখ্রো” হায়না ইংরাজীনা অনি অহুমলক হায়খি । মদু ঐ খঙই, অদুবু খুম্বা ঙম্বগী শক্তি লৈরমদবনা খুম্বা ঙমখিদে ।

মদুদগী চহী অসিগী নবেম্বর থাদা ঐ হোসপিতালদগী থোরক্লে । মতুংদা ডাক্তর ফনা য়াম্না য়েংলুরবা, হীদাক মশিং খংদনা চাবদসু অসুম ফৎচিল্লক্তবা অদুদা হোসপিতালদগী য়ুম হেক য়ৌরকপগা হীদাক লিক্লি ময়ামদু লোয়না থুগায়রে । চৈরক অসিদা ঐগী লাইবক ফবদগী মীতৈ অহল অমগা থেংনবদগী হক্কী ঈশিং থক্তুনা ঐগী অনাবা অসি ফনবা হোৎন্নবা ৱারী তৌবদগী ঐনা খুদক্তা হায়রিবসি থক্তুনা অমুক্তংদি পুক্নি অসি কনবা ঙমব্রা য়েংগে হায়না চপ য়ুংনা খনবা হৌখি । মতুং ১৯৭৯ জনুৱারী থানি, থা অসিদগী ঐ নুংতিগী ওইনা ফমুংদগী হৌগৎত্রিঙৈদা অয়ুক্কী অহানবা চৎলকপা হক্কী ঈশিং অদু গ্লাস অমমম থকপা হৌগৎলম্মী । মসিগী অঙকপা ফলদি মথং অনিশুবা থা মার্চতগীদি ঐগী ৱাস্থুবা অনাবা অদু হৌরকখিদ্রে । হকচাং পঙথবা ফরক্লে । মদুদগী থাজবা অমগা লোয়ননা নুংতিগী ওইনা শিজিন্নরকপনা ওক্তোবর থাদদি হকচাং খর শোঞ্জবা নত্তনা ৱাস্থুবা, মী মশক খংদবা, চিন পৈরম্বদু মাংখ্রে, অমুক হৌরকপা লৈখিদ্রে ।

অসুম্না ডাক্তরনা য়েংবা ঙমলরোই হায়বা ব্রেনোকিউলোসিস অমদি পেরেলাইসিস, পুম্নক ফরে ।”

ঐনা উন্নবা নুমিৎ ২৯/১০/৮০ ইং নুমিৎ অসিদদি শ্রীফুরাইলাটপম দেবদত্ত শর্ম্মা দা অনাবা অমত্তা লৈতবা মী ওইনা উরে । ৱারীদু নিংশিংলুরগা অঙকপা অমা ফাওখি । মখা শমথরদুনা

শ্রীফুরাইলাটপম দেবদত্ত শর্ম্মনা হায়রিবদি ঃ

"ঐ হৌজিক শীঙ মোন ২/৩ খায়বদা চোকথবা লৈত্রে, অনৌবা মপোক অমগুল্লে । অদুনা ইবুংঙো হক্কী ঈশিং অমুক ফবা কদায়দগী লৌরুনি ।"

অসুম্না অশা লৈরমদ্রবা শ্রীফুরাইলাটপম দেবদত্ত শর্ম্মনা অনাবা ফরকখিবগী ৱারী অদু য়াম্না নুংঙাইবা মওংদা লোয়শিনখি ।

Paralysis :- eye trouble, tooth-ache
হকচাং পঙথবা মীৎ নুংঙাইতবা, য়া নাবা
শ্রীনোংমাইথেম অচৌ সিংহ, (চহি ৬৭)
কৈশামথোঙ হোদাম লৈরক,
শ্রীনোংমাইথেম অচৌ সিংহ, অহল অসিনা নোংমা তাং ৩০/১০/৮০ ইংদা মহাক্কী য়ুমগী মাঙ্গোলদা মশাগী খোঙ-খুৎ পঙথবা শিথবা, মীৎ ফত্তবা, অমদি য়া নাবা (নোম্বা) হক্কী ঈশিংনা ফগৎহল্লকপগী মতাংদা ঐঙোন্দা চেৎনা হায়রকখিবদি ঃ

"ইবুংঙো ইপা চহি ৬৭ শুরবনি, অহানবদা গাডি দাইভর ওইনা লংফৈ ইফৈদা গাড়ী থৌরম্বনি । ঐনা গাডিগী থবক পোৎথাববা মতুং ১৯৭৯ গী হৌগৎলকপা অদুৱাইদগী হকচাং অসি ওম্থোক্লা নুংঙাইতবা হৌরকখি । অহানবদা হকচাং অসি পঙথবা, খোং খুৎ পঙথবদগী থাংবা য়াদবা হায়বা হুম্বা ঙমদবা হৌরকখি । অসুম্না হকচাং অসি খংহৌদনা শাথিরবা লায়না অমনা নাশিল্লকপদগী ফিভম অসি অসুম অসুম ফৎলক্তদুনা খোঙ, চিংবা থাঙবা য়াদবা অসুম হেনগৎলকখি । মদুদগী ডাক্তর মথং মথং কৌদুনা য়েবা হৌরক্লে । হীদাক অবৈব

হেক হায়রিবমখৈ চারে, কাপলে অদুবু ফিভমদি নোংমা নোংমগী হেঞ্জিল্লক্লে, মমৈদা উপায় লৈতবদগী করি করি য়েংবা য়াবা লৈরি হায়দুনা থিবদা য়েতুম্না থিনবগী লায়েং অমা লৈ হায়দুনা য়েতুম্না থিনবগী লায়েং চৎথরে । অব্রাবদি ফবগী মহুত্তা ঐ অসি ইমুংদা লেঙদনা লৈবগী ফিভম অদুদা চঙশিল্লম্মী । মদুদগী করি উপায় লৈ হায়দনা খল্লিডৈদা মীতৈ পুয়া, "খমওই য়াংওই সেকনীং" পারুবদগী হক্কী ঈশিং থকপগী ব্না অমা থেংনরুবদগী ঐগী ব্নাখলদা অহল লমনশিংনা হক্কী ঈশিং শিজিন্নরম্বগী ব্নারী খঙনিং নিংশিংলক্কুনা ঐনা মদুদগী হক্কী ঈশিং থকপা অমদি অনৌবা হক্কী ঈশিং তৈবা হৌরকখিবসি জনুব্নারী ২৮, ১৯৮০ ইংদগীনি ।

অদুবু অঙকপদি চৎপা খোঙ থাংবা য়াবমদ্রবা ঐনা থা মাপলরোম হক্কী ঈশিং চুমনতগী অয়ুক য়াহৌরকপদা গ্লাস অমা থকপা নুমিদাং তৈবা অসিতনা হান্নগুম্না হকচাং অসি পুমফা ফাবা নত্রবসু চৎপা খরা খর ঙমলকপ অসিনা খংবদি ডাক্তব ১৫গী মথক্তা য়েংব্রবা, মীতৈ মাইবা কয়াদা য়েংলিডৈদা য়েৎতুম্না থিনবগী লায়েং চৎথরিডৈদা মতমদগী ওস্থোক্লা য়াম্না হেন্না হকচাং কনখৎলে নুংঙাইবা ফংলে ।"

ব্নাফম অসি তম্বগা লোয়ননা অহল অসিনা মাগী য়াখাদা তেকখ্রবা য়া ৪গী মফম উৎলদুনা মখা শমথদুনা কাংথোকখিবা ব্নাফমশিংদি ঃ

" অদুগা অতোপা অমনা ঐগী য়া অসি নোমলে হায়দুনা ডাক্তরদা চত্নুনা যেংথোকউবদা শৎত্রবদি য়াররোই হায়না য়াখাগী

য়ামাঙ মরী শৎখ্রে । মরি অসি শৎখ্রবা মতুংদা হুইয়া অমদি য়াপঙদা অমুক নোমলকপা চিকলকপা তৌবদগী অমুক্কা য়াগী ডাক্তর অদুদা চৎলুবদা মদুসু শৎত্তোক্লবা হায়রকখি । মতম অদু ঐনা হক্কী ঈশিং শিজিন্নবা হৌরক্লমদাইনি । অদুদগী ঐনা য়া অসি অসুম শৎখ্রবদি মাঙবা তারে হায়দুনা নোম্ন নোম্না, চিক্লা চিক্লা অসুম খাঙলকপনা মতুংদা ঐনা হক্কী ঈশিং থকপা হৌরকপদদি অনোম্বা য়াশিং অদু চেৎশিনখ্রে, অদুগা চিক্লম্বা ফরক্লে । খর খর অসুম ফরকপা অসিনা হৌজিক্তি য়া অসি নহাগী ময়াগুম্না ওন্তোক্লা চেৎশিনখ্রে অঙকপনি ।

অদুগা ঐগী মীৎ অসি য়াম্না ফৎলমদে অনোক য়াওদ্রবদি চৎপা য়াদবগুম তৌরম্মী, লাইরিক পাবসু অনোক য়াওদ্রবদি নুংঙাই রমদবদু নুংতিগী হক্কী ঈশিং হাপ্তুনা চামথোকপদগী হৌজিক্তি অনোক য়াওদনা নুমিদাংবাইরমদসু লাইরিক পাবা ঙমলে । অদুনা ঐনা থাজবদি ইপা-ইপুশিংনা থম্বীরম্বা তাকপীরম্বা হীদাক অসিদি মপা লৈত্রবা পুম্নমক্তগী অথোইবা ওইরম্লে হায়বসিনি ।"

Paralysis :

শ্রী ক্ষেত্রিময়ুম অমুবা (চহি ৪৯)

শিংজমৈ ৱাংমা ক্ষেত্রি লৈকায়,

শ্রীক্ষেত্রিময়ুম অমুবা খোঙ-খুৎ পংথবগী লায়না লাকপদগী মশা শোম্থরকপগা লোয়ননা খুৎ অনী হায়বা হুম্বা য়াদবা, খোঙ থাংবদা লুমথরকপা লেং ওৎপা অপনবা লাকপা অমদি চানিং থক্লিবা পোক্লক্তবদগী ৱাকৈথেল মনিংদা লৈবা ডাক্তর সরত্তা থা অহুমলোম লায়েংখি, ডাক্তর অসিনা মশানা শেম্বা হীদাক ফাওবা কাপ্তুনা কন্না

হোৎনৈ অদুবু অৱাবদি শ্রীঅমুবগী খোঙ খুৎ মরক মরক্তা পোমখৎলকপা শিথবা পঙথবা হেঙ্গৎলকখি । মদুদা ডাক্তরনা শিংলি খরা থবক তৌদবা য়াওরে হায়খি । মতুংদা আশা কয়া উরক্রবদা নোংমা জুলাই ২০, ১৯৮০ ইংদা ঐগী ইয়াম্বা অসিগা উন্নরুবদগী মহাক্লা শোল্লিবা ফিভম অদুদা নুংঙাইতবদগী হক্কী ঈশিং থকপা অমদি তৈরবদি কান্নবা ফংগনি, হায়না ঐনা হায়বদগী নোং হেক ঙানবা, মথংগী নুমিৎকী অয়ুক্তগী হক্কী ঈশিং খুজোক ১/২ থকপা হৌরকখি । লোয়ননা তৈননবগীদমক লিক্লি অমদা হক্কী ঈশিং তুংশিনবা হৌরকখি ।

থকপা তৈবসি অসুম চৎথরকপনা চয়োল অমগী মতুংদা ঐগা উন্নবদা শ্রীঅমুবনা হায়খিবদি চাবা থকপদি য়াম্না তুমলে, নুমিদাং চাক চানিংলমদবা অদু লৈত্রে অদুবু খুৎ-শা খোঙনচিংবগী মতাংদদি থোয়না কন্নবা ফংদে, হায়না মখা তারম্মী অদুদগী ঐনা তাদা মখা তানা চৎথবিখো অরিব অনাবনিনা পাক হেক ফবা ঙমলোয় ঙমলবদি হক্কী ঈশিং থক্তুনা চরা হেন্দোক্লবদি অসুক কান্নে হায়বা খংনগনি হায়রম্মী ।

মতাং অদুদা শ্রীঅমুবনা হায়খি চরা হেনবগী ৱাফম অসি থাংজিলকপদা ইয়াম্বসিনা হকচাং অসি শোল্লিবসিগী মওং অসিদা চরা হেনবা ঙমদে, চাক হেক চহৌদ্রবদি লৈবা ঙমদে । ঐনা অদু ওইরবদি তাদা, চাক্তু চাং কক্লা চাবিয়ু অদুগা হান্নগী চৎথরিবা পরিং অদুম্মক চৎথবিখো হায়দুনা ঙাংনরুরবা মতুংদা ইচিল ইনাও কায়নরে ।

মতুং ১৯৮০ গী চহি অদুমক্কী ওক্তোবর ২১ লৈবাকপোকপা নুমিত্তা অমুক উন্নবা মতমদদি তাদ অসিগা ৱারী হেক শান্নদ্রিঙৈ মমাঙদা মহাক্কী মশক ওল্লবা কুচু পাম্বোক্লবা থেংনবদা ঐ অঙকপা অমা

পোকখি । নুমিৎ অসিদা শ্রীঅমুবনা হায়খি ঃ

"ইবুংঙো ইয়াম্বা হৌজিক্তি হকচাং ফনা য়াম্না নুংঙাইরে । হৌজিক্তি তোঙানবা গ্লাস অমসু থমদুনা নুংতিগী অয়ুক অমদি নুমিদাংদা হক্কী ঈশিং থক্লে । মসিনা অসুক্কী মতিক কান্নবা পিরে - মদুদি খুৎ অসি তিংথোক তিংশিন য়াম্না কোমনা য়ারে, থবক শুবা ঙমলক্লে হান্নদি তিংথোকপা ঝারম্বনি । খোঙগী খোঙশাদা, খোংপাক্তা পোমখৎলম্বা লৈখিদ্রে । কুচু ফজথোক্লে । হান্নদি মুশিল্লর্ম্নি । অতোপ্পা অমনা তুম্বা য়াদবা, তুম্বা থেম্নবা হোৎনবদা অব্বাবা অমা ওইরম্বদো লৈত্রে । লোক থুংবা খোৎপা লৈখিদ্রে । করিগুম্বদা নাতোন্দা নপ মহিলাংবা তত্তনা ভাবা লোয়ননা নাতোন ফুনবদুসু দ্রোপ ৩/৪ থাদখিবদা ইহো হোরে । মসি খ্বায়দগী ফবা হীদাক্কী, অঙকপা হীদাক্তি ।"

অসুম ডাক্তরনা ইঞ্জেকসন কাপ্পদগী খুৎ খোঙ পঙথবা হেল্লক্লবা শ্রী অমুবা আশা লৈরমদ্রবা থা ৩ শুরকপদা খর ফগৎলকপা ঙমখি । হৌজিক অমুবা খোঙউপ তোংবা য়ারমদবা, খোঙউপ হেক উপ্পুরগা খোঙকাপ ৫০/৬০ দং চৎলুরবদা খোঙ পোমখৎলকপা মদুনা মরম ওইদুনা ফেনাট তোংদুনা লেল্লম্বদু হৌজিক্তি নোংমা পুরা খোঙউপ তোংদুনা চৎপদা করিসু অকায়বা লৈত্রে । শ্রীঅমুবা চহী খরদি হিংলমলবা মতুংদা থম্মোইগী লায়না অমদগী লৈখিদ্রে ।

Piles

নুংশং

শ্রীশগোলশেম ইবোতোম্বী মঙাং (চহি ৫০)

শিংজমৈ ৱাংমা ভৈগ্যাবতি লৈকায়,
শ্রীশগোলশেম ইবোতোম্বী মঙাং চহি ২ রোমগী মমাঙদগী হক্কী ঈশিং শিজিন্নরখি হায়না মহাক্না উন্নবা মতমদা ফোঙদোক্লদুনা হক্কী ঈশিং মশাদা কান্নবা পীরকপগী মতাংদা অসুম্না হায় ঃ

"চহি ২ রোমশুরে হক্কী ঈশিং অয়ুক্কী অমদি নুমিদাংদা খুজোক ২/৩ (১৯৮০দা) রোম শিজিন্নরকপা। ঈশিং অসি শিজিন্নরকপদগী মরক মবক্তা কোক চিক্লম্বা লেপখ্রে। হকচাং অসি নুংঙায়তবা খংলক্লে। মরু ওইনা অকনবা নুংশং লৈবদু খরা ফখ্রে, হেন্দোরক্লে। য়া চিকপা খোংপা পুমফা ফখ্রে। মসি শিজিন্নবা হৌখিবসি মীতৈ অহল অমনা তাক্লম্বদগী থকপা হৌরকপসিনা চহি ২ রোমদং ওইরক্লবসু খোঙ-খুৎ, পোম্বা তংবদা শান্ন-খোংনবদা থেংজিনবদগী পোমখৎপনচিংবদ তৈবদি অঙাং ওইরিঙৈদগী হৌরকখিবনি। মাইকৈ অসোমদদি ওঙ্ঘোক্না কান্নখ্রে।

অসিদগী ঐখোয়না খঙবা ঙম্বদি অহল লমনশিংগী মরক্তা হক্কী ঈশিং শিজিন্নদুনা মশাগী লায়নাদগী ঙাকথোক্নুনা লৈরক্লি। ঈশিং অসি শিজিন্নবদা অয়াম্বনা কান্নবা ফংনরি হায়বসু মখোয়গী ৱাহৈশিংদগী লায়না খঙবা ঙমলে।

শ্রী চোংথাম য়ায়ফব (চহি ৭০)
উরিপোক শিংজুবুং,
শ্রীচোংথাম যায়ফব চহি ৭০, উরিপোক শিংজুবুংদা লৈবা মীতৈ অহল অসিগা উন্নদুনা হক্কী ঈশিং শিজিন্নবগী মতাংদা ৱারি শান্নব্বা মতমদা ঈশিং অসিদি মমল নাইদ্রবা শিদা হীদাক্লি হায়না তম্বীরকপগা

লোয়ননা অহল অসিনা মশাগীদা লৈরম্বা "খমওই য়াংওই শেকনীং" পুয়া অদুগী মতাঙদা অমদি হক্কী ঈশিং শিজিন্নৌ হায়না পল্লমবা তাংকক অদু পুখোক্তুনা ঐঙোন্দা উৎলদুনা হায়বিরকখিবদি ঃ

"মীতৈ অহল লমনশিংনা হক্কী ঈশিং শিজিন্নরকখিবসি থাঙ্গেশেংনা হায়বা তারবদি চহি লিশিং ৩গী মথক্তগীনি হায়না লৌগনি ।

মরমদি খৃষ্ট পোকত্রিঙৈগী মমাঙদগী মীতৈগী কুমশিং ইবা মশিং থিবা হৌদ্রে । মীতৈগী চহি কুমশিং অসি ৩০৭৮ শুবে অদুগা খৃষ্টদি ১৯৮০ তনি । হায়রিবা ৩০৭৮ অসিগী মমাঙদগী ইরমলে হাযনা লৌনরবা "খমওই য়াংওই সেকনীং" হায়রিবা পুয়া অসিদা হক্কী ঈশিং শিজিন্নবগী লম্বী তাক্লমলবনিনা মীতৈনা মৈহৌবোন্দগী হক্কী ঈশিং শিজিন্নদুনা মীগী মশাবু অনা অয়েক লাক্লবসু মদুদগী কান্নবা হক্কী ঈশিং অসি লুন্না লৌনরম্মী হায়বসিনি ।

ঐ ইশাগী ওইনা শিজিন্নবপসি চহি ২৫ গী মথক্তা লৈখ্রে । মসি হেক শিজিন্নরকপদগী নাবা যেকপা অমত্তা ভৌবক্ত্রি । হৌজিক হকচাং অসি ওম্থোক্লা য়াংনা নুংঙাইনা লৈবি । অদুগা ইপাগীদি হকচাং মপান্দা থাংনা তেন্না নত্রগা করিগুম্বা অমনা হেক শোকখিবগা হক্কী ঈশিং তোয়না তোয়না থোম্বদা য়াম্না থুনা অশোকপা তাইশিল্লি । ঐনা থেংনরক্লিবা হক্কী ঈশিংগী কান্নবসি মমল লৈত্রবা পোৎনি । চহি ৭০ শুরবসু হকচাংসি লমজেল কন্না চেনবদা করিসু কিদবা পোকই । ঈশিং অসিদি খ্বায়দগী ফরবা মমল নাইদ্রবা পোৎশক অর্মনি ।

মীতৈশিংনা, ইপা ইপুশিংনা থম্বীবম্বা লন অসি মশক

খংদবদগী অরেম্বদা ডাক্তরগী গুলী চানবা তান্নে । অওইবমক্তি ডাক্তরগী গুলী কয়ানা ফংবা ঙমদ্রবা মগুন অদো হক্কী ঈশিংদা য়াওবনি । মসি মীপুম খুদিংনা শিজিন্নদুনা মতম চাদনা লায়না লাকপা ঙাকথোকপা অমদি হকচাং চহী মতাং মতাংগী চপ চাবা পাঙ্গল মাংদনা লৈনবা পুন্সি নুংশাংনা লৈনবা হোৎনগদবনি ।"

অহল অসি চহী ৭০ শুজরবসু য়েংবদা চহি ৬০ রোমগী চাংদা লৈবা মাল্লি । মাশা য়াম্না খিংই । মশা চেকশিন্না উই । অদুগা মহাক্না হায়রকপগী মনুংদা হক্কী ঈশিং শিজিন্নবা, মীত্তা হক্কী ঈশিংনা থাদোকপসিনা লাইরিকনচিংবা পাবদা শেংনা উবা নুংঙাইবা হেল্লকই হায়বসিসু অমনি ।

অসুম্না চহি ৭০ শুরবা অহল অসি মশা কন্না, খিংনা অমদি নাদ য়েক্তনা চহী অদুগা য়েংনরুবদা নহা ওইনা উরিবসি হক্কী ঈশিংগী মপান্দগীনি হায়বসি মশাগী ব্রাহৈদগী অমদি মশাগী শক্তমদগী খঙবা ঙমই ।

Blood Pressure

শ্রী লাইশ্রম ইবোবী (চহি ৪৭)

থাংমৈবন্দ লৌরুং পুরেল লৈকাই,

থাংমৈবন্দ লৌরুং পুরেল লৈকাই দা লৈবা শ্রী লাইশ্রম ইবোয়বী (চহি ৪৭) ইয়াম্বা অসি তাং ২৩/২/১৯৮২ ইংদা ঐ ইশাগা উন্নখি । ইয়াম্বানা মহাক্না করম্না ব্লদ প্রেসরগী লায়না নারকপা অমসুং থাজদনা ঈশিং শিজিন্নদুনা ফরকপগী মতাং অমগী ব্রারী লিখি ।

তাদা ইবোবীনা উন্নবা অদুদা মখাগী অসুম্না নিংশিংলকই ঃ

"ঐহাক হকচাংদা জিং-জিং লাওবা, পঙথবা, খোঙন চৎপা ঙমদবদগী নুমিদাং অম (১৯৭৯ গী জনুৱারী থাদা) ডাক্তরদা পুদুনা চৎখি । মদুদগী ডাক্তরগী হীদাক চাবা হৌরে । মতম অদু, খোঙনা চৎপা ফাওবা ঙমদ্রে । ডাক্তরদা য়ারিবমখৈ য়েংই । থাগী তলব লুপা ৭০০/- অদু হীদাক্তা পুল্লপ থাদবনি । অদুবু লায়না অসি ফবা মরৈত্রবদা তাং ১৩/১২/১৯৮১ ইংদা মদ্রাজগী ভেলরদা মখা তানা লায়েংবা চৎলি ।

মফম অদুদা থা অমা চুপ্পা লায়েংবদা লুপা ৫০০০/- লোম খরচ তৌখি । হকচাংদি করিগুম্বা মখলগী ফগৎপগী খুদম ফংখিদে । ইম্ফাল দা লৈরিঙৈগী ফিভমদগী হেন্না ফত্রে । ফগৎলক্রব অদুদগী চয়োল ৩গী হীদাক লৈরগা হল্লক্লে । হোসপিতাল অদুদা বিঃ পিঃ অসি করিদগী লাকপনো হায়বা ঙমদে, সাইকোলোজি দিপার্টমেন্টতা য়েংউ হায় । এক্সরেসু য়াম্না তোয়না য়েংই ।

ইং কুমজা ১৯৮২ গী জনুৱারী ২০ দদি ভেল্লরদগী লৈরকপা হীদাক লোইথোকখ্রে । হায়রিবা হীদাকশিংদু ইম্ফালদা অমত্তা ফংদে ।

মতুংদা 'হক্কী ঈশিংনা লায়েংবা" লাইবক অসি ফংবদগী হক্কী ঈশিং নোংমদা অনিরক থক্কুনা লায়েংবা হৌই । চয়োল অমগী মনুংদা ঙক লেঙবা য়ারমদবদু খর খর লেঙবা য়ারকখি, লোয়ননা হকচাংদা জিং-জিং লাওবসু ফরকখি । অদুবু ভেলরদগী ঙকশমগী গার্ড "নেকগার্ড" লোয়নরকপদুদি লৌথোকপা খক য়াদে ।

ইয়াম্বা অসিনা অহানবদা আশা ইউ উরুদ্রবা মতুংদগী খরা

ফগৎলবা মতুংদা তাং ২৫-৬-১৯৮৩ ইংদা ঐনা মহাক্কী অনাবগী মরমদা অমুক হন্না উন্নখি । মতাং অদুদা অসুম্না অমকু পাওদমখি ঃ

"হক্কী ঈশিং শিজিন্নবদগী ইবুংঙো ইয়াম্বগী হকচাংসি ফনা নিংথিনা ফগৎলে, নেক গার্ড লৌথোক্কে । হান্না থবক শুবা নোম্ববা য়াবমদবু য়ারে । হকচাং ফনা নিংথিনা নুংঙাইরে, চাম্মাদা ৯৯ গী চাংদি ফরবা নিংলে । তাদগী ব্রাফম খরসি তাববা মতুংদা ইচিল ইনাও ঙৈহাক ঈশিং অসি শিজিন্নবগী মতাংদা ৱারী মখা তানা অমুক শান্নখি অমদি ইয়াম্বনসু অনাবদু মতুংদদি পুমকোক কোক্লগদ্রা হায়বগী থাজবা ফোঙদোকখি ।

শ্রীকোন্সম নেত্রো (চহি ৪০)

শ্রীকোন্সম নেত্রো চহি ৪০, চহি ১২ রোম বল্দ প্রেসরনা নাবদগী অৱাবা অমা ওইদুনা মতম কুইনা লাক্লবদা হক্কী ঈশিং তৈরগা নোইবদগী অঙকপা মহৈ ফংলকখি হায়বগী মতাংদা ত্রোংলাওবী, মোইরাং লমখায়দা লৈবা অয়ুরবেদ ওসিদলাইগী সেক্রিটরি শ্রীওইনাম দয়ানিধিনা ৩১/৮/১৯৮১ ইংদা পাওদমখি ।

শ্রীদয়ানিধিনা অসুম্না পাউ পীরমই, তাং ২০/৮/১৯৮০ ইংদা শ্রীকোন্সম নেত্রো হক্কী ঈশিং হকচাংদা তৈরগা নোয়বা হৌখি, মসি "হক্কী ঈশিংনা লায়েংবা" লাইবিক অসি ফংবদগী চথখিবা চাংয়েংনি ।

নুমিৎ ৮নি চংবা (চনবা নুমিৎ) হায়বদি তাং ২৭/৮/১৯৮১দ দা ফংবা হক্কী ঈশিং তৈবগী মহৈ অদু অঙকপনি । নুমিৎ ৭নি তৈবগা নোইবদুদগী তেমপবেচব মহৌশশগী চাংদা হন্থখি, মহাক্কী হকচাংদু হায়ফম খংদনা নুংঙাইখি ।

শ্রীখুরাইজম উলেন (চহি ৩৪)

তেবা সাপম লৈবক,

শ্রীখুবাইজম উলেন, তেবা সাপম লৈবক্তা লৈবা নহা অসিগী ওইথংবা পুক নাকন্দা শিংলি অমা চাওনা হৌগংলক্লুনা লৈবদগী লেঙবা খোংপা, চেপ্পা যান্দদুনা তশেংনা খাংঙমদ্রবা অব্রাবা অনানা অমা ওইখি ।

অসিগুম্বা নাতে চান্দবা অনাবা অমা লাকপগী মতাংদা শ্রীউলেনগা ঐহাক্কা তাং ১৩/৯/১৯৮১ দা উন্নবদা মহাক্কা হায়খি, শিংলি অমা মীংনা উনা উন্না চাওখংতুনা লৈবদগী লেঙবা অমদি চেপ্পা যাবক্রবদা "হক্কী ঈশিংনা লায়েংবা" লাইরিক অসি ফঙবদগী (অহানবা খুংনমগী) মে, থা ১৯৮১ ইংদগী হক্কী ঈশিং থকপা অদগী পুক্তা তৈবগা নোইবদগী ভুন থাদা পুমযা ফখি ।

শ্রীউলেন্না মখা তাবদুনা হায়খি, নাতে চাদনা পুক্তা শাংনা চাওখংলক্লুনা অকিবা মওং অমা লাকপসিদগী অশানবদা মাইকনা লৈ তৌদুনা পুক শুবগা যগনি হায়বদগী লাই খুবমই, অদুবু যনা কৌনা মবৈখিদে ।

মশাদা লার্কখিবা অখুবা অনাবদু খুনা ফংখবগা লোয়নন শ্রীউলেন্না অতোপ্পা মহাক্কী মমান্নবা অমসু হক্কী ঈশিংনা কান্নবা পীখিবগী মতাংদা অসুম্না পাওদমখি । "সওমবুংদা লৈবা শ্রীওইনাম ইবোমচা কৌবা ঐগী মরূপ অমসু চাকখাওগী লায়না লৈবদা হক্কী ঈশিং থকপদগী হান্নদগী ফনা নিংথিনা ফবক্নে ।"

ব্লদ প্রেসর, চাকখাওগী লায়না

শ্রীখাইদেম (ললিত, চহী ২৮)
উরিপোক গোপালদেব তৌরাংবম লৈকাই,

ইং কুমজা ১৯৮১ গী ওক্তোবর তাং ১৭ তা মহাক্কী লায়নাশিং থাজদনা ফরকপগী মতাংদা শ্রীখাইদেম ললিত চহি ২৮ ইমপ্লোই, ষ্টেটবেঙ্ক (সেক্রেটরিয়েট ব্রান্স) উরিপোক গোপালদেব তৌরাংবম লৈকাইদা লৈবনা ঐগা উন্নবা মতমদা পীখিবা ৱারোলদি ঃ "ঐ অসি নহা ওইনা ব্লদ প্রেসর লৈবদগী তোয়না পঙথবা হৌই, তোয়না হোসপিতালদা পুই । মরমক অসিদা চাকখাও চাথৎপা (অলসর) সু লোয়নৈ । ঐহাক চাক চাবা য়াদে শঙ্গোম খরগুমবা চাদুনা য়েংই, চহি ২ রোম লায়েংবদা লুপা লিশিং ২ রোম হেন্না খরস তৌখ্রে । অদুবু ফবদি মরৈখিদে ।

"হক্কী ঈশিংনা লায়েংবা" লাইরিক অসি ফংবদগী থা ৪ রোম শুরে হক্কী ঈশিং নোংমদা ৩ লক থকপদগী প্রেসর ১৩০ দগী ১২০ দা হস্থরমলে । মসিসু থা অমগী মমাংদা য়েংবদা লৈখিবনি । হৌজিক চাক চাবা য়ারে অলসল ফনা নিংথিনা ফবে ।

অহানবা উন্নখিবা অসিগী মতুং চহি ১ রোম লৈরগা শ্রীললিতকা অমুক উন্নবদদি মহাক্না কোক ঙাওরন্বা পুমফা ফখিবা, পঙথদুনা তুবা অমুক হন্না তৌরক্তবা অদুগা চাক নিংথিনা চাবা য়ারে, হায়রদুনা হক্কী ঈশিংনা মহাক্কী তমথিরবা লায়না ২ দু ফহনখিবগী নুংঙাইবা ফোঙদোকখি ।

হক্কী ঈশিংনা কান্নবা পীবা অনাবশিং

কেন্সর, টিঃ বিঃ, থম্মোইগী লাযনা, পুক্লিংগী লায়না, শিংলিদা ঈ চেনবা থিংবা, হকচাংগী শরুক্তা পঙথবা, শিথবা, ঈ শেংদবা, নুপী নুপা ফমদিনরুবদগী লৌনরকপা লায়না, ফিভম কায়না নাবা, অথিফমদা নাবা, মীৎকী লায়না, ঈশিং খাওদা নাবা, নিংশিংবগী শক্তি য়াৎপা, অঙাং খাওদা নাবা, পুক্তা ঈশিংগী শরুক লৈদুনা কংখৎপা, শিংলি পঙথবা, নাগী লায়না, চিল-লৈ চাথৎপা, যা নাবা-চিকপা, নোম্বা য়ারী যাখোং চাথৎপা, খৌনাওগী লাযনা তোনশিল, চাবা তুমদবা নুপীগী থাগী খোঙকাপ কায়বা, ব্লদ প্রেসর, চখাওদা অশিনবা কাবা, খৌবিদা নাবা, পুক থিনবা, খুৎহিং, লাযকোই, ফী লায়কোই, লাইচাক, উম্সা মচু ওনবা, মবেক মহাও মাঙবা, লাইথুং (লেপ্রোসি), তুম্বা য়াদবা, অহীংদা ফম্বী চৎপা, নুংশং ঈ তাবা, শরু শোনবা, চাকখাও চাথৎপা, উরিং, ঈশিং পুকচৎপা, ঈশিং মরীগী লায়না, হাবা কংখু, শোব হোনবদা বেরা তৌবা ।

হকচাং নাদা য়েক্তনা থম্বা

শৌগাইজম তোম্বা সিংহ, চহী ৮৭

শ্রীসৌগাইজম তোম্বা (চহী ৮৭) শিংজমৈ মথক থোকচোম লৈকাইদা লৈবনি । খুবা ইবুংঙাগা তাং ৪ /৬ /২০০০ ইংগী অয়ুক পুং ১২ তাবদা মহাক্কী য়ুমদা উন্নদুনা হক্কা ঈশিং শিজিন্নবগী য়াবি শান্নরুই । উন্নখিবা অদুদা মহাক্কা হায়বকখিবদি “ঐহাক অঙাং ওইরিঙৈ, চাওরাক্লা চহী ৬/৭ অদুরাইদগী অপোকপা অহল-লমন্না তম্বীরম্বদগী হক্কী ঈশিং শিজিন্নবা হৌখি । মতমদুদগী হৌদুনা নোংমগী

অয়ুক অঙনবদা অহানবা লাকপা হক্কী ঈশিং অদু থক্কুনা হৌজিক ফাওবা লাক্লি । মসি অঙকপা শিদা হীদাক অমনি । মসি শিজিন্নবদা হকচাংদা অসুক্কী মতিক কানৈ হায়বদু খঙই । মীতৈগী অহল-লমনশিংনা হায়বদি লাই হাক্তগী হক্কী ঈশিং শিজিন্নবগী ব্রা লৈ । অদুবু কদাই ফাওবা কান্নবগে, অমসুং কয়াম্না অফ-ফত্তা ওইবগে হায়বদুমদি, ইবুংঙোনা লাইরিক ওইনা 'হক্কী ঈশিংনা লায়েংবা' পুথোকপীরকপীবদগী খঙবা ঙম্বনি । হক্কী ঈশিংবু শিজিন্ননিংবা মীওইশিংদা মচা খায়না খঙহল্লে । মসি অফবা সেবা অমনি" ।

খুরা ইবুংঙোগা উন্নজবা মতমসিদা, মহাক মশাগী চহীদুগা য়েংনবদা হেন্না মশা খিঙই; মীৎ-না শিংই, অনোক য়াওদনা লাইবিক পাবা ঙম্মী । মহাক্না মখা নোৎলদুনা হায়, "চহী মতাংসিদা মহাক্না মশাগী চহীদগী হেন্না নহা ওইনা উবিবসি হক্কী ঈশিং শিজিন্নবদগীনি । অদুগা সনাতোন, হক্কী ঈশিং শিজিন্নবসিগী মতাঙদদি মশানা পামজদবা মীদদি তাকলুবগী কান্নরোয়; মরমদি মখোযনা হান্না ফত্তবা পোৎনি হায়না লৌবনা । অমরোমদা মসিবু শিজিন্নরগা কান্নবা খঙলিবা মীদুদি অদুম থাদোকপা ঙমলোযদবা পোৎনি । মমাংঙৈগী অহল -লমনশিংনা হায়বম্বদা, হক্কী ঈশিং অসি দ্রোপ ১/২ দং লৌরগা চৎথোকলমদাইদা লাইবক্তা নমলগা খোঙশানখ্রবদি অশোয়-অঙাম অমদি খুদোংথিবা পাক থোকলোয়, অসিনি । ইশাদা তৈশিল্লগা চৎখিবদা লমদা লাই ওক্লবা-খোৎপা লৈতেসু তাকপীরম্মী । অঙাং মশা শাগৎপদা খরা পীথক্লগা মশাদা তৈদুনা নোইরবদি থুনা ফহনবগী ব্রাফমসু অহল-লমনশিংনা নিংশিংবীরম্মী ।" খুবা ইবুংঙো, ১৯৭৫/৭৬ ইংদা মণিপুর সবকারগী মখাদা হেড ক্লাক ওইরম্বদগী থবক্তগী পোথারকখিবনি ।

১০

আমষ্ট্রোঙ কমদৌনা মশা লায়েংখি

করিদগী "ব্রাতর ওফ লাইফ" ইখিবা ?

সাইন্স নত্রগা লিটরেচরগী নোভেল প্রাইজ ফংখিবশিং অদু ইনৎ হেক নত্রবসু, পৃথিবীদা করিগুম্বা অনৌবা পোং অমা পুথোকখিবা মী অমগুম্না ঐখোয়না য়াম্না পাক চাওনা হক্কী ঈশিংনা লায়েংববু হিঙ্গৎহন্নম্বা থবায় হাপলম্বা, জে. দব্লিয়ু আমষ্ট্রোঙবু খংদ্রগসু হক্কী ঈশিং শিজিন্নবগী লম অসিদা খোঙদারক্লম্বা মতুংদা মাবু নিংশিংদবা ইয়া মক য়ারক্তে। মহাক্না কা হেন্না মথি ফোংখিদবনা মাগী মমীং মাইকৈ সলাই শিন থুংনা তাদ্রবসু, লায়েং অসি করম্না মহাক্না হিংগৎহনখিবগে খঙবদা য়াম্না নুংঙাইবা পোক্কনি। অহানবদা বিলাততা পোকপা ইংলিস মচা অসিনা মশামক্তা মশাগী ঈশিংনা লায়েংবগী চাংয়েঙ চৎথবা হৌখি। মহাক্কী অহানবা অনাবদু মশামক নত্তনা অতৈ অমা ওইবমদে। মশাদা চাংয়েঙবদা য়পুং ফানা মায় পাক্লবা মতুংদা ১৯৪৪ দা মহাক্না "ব্রাতর ওফ লাইফ" ইদুনা ফোঙখিবনি।

আমষ্ট্রোঙনা হক্কী ঈশিংনা লায়েংবা হৌখিবসি নিংশিংলুরবদি য়াম্না নুংঙাইবা ৱারী অমা ওইনা লৈগনি। অহানবা পৃথিবীগী লাঞ্জাও মনুংদা মহাক মশাগী চহি ৩৪ শুরে। মতম অদুদা মহাক্কী মশা অসি মেডিকেল একজামমিনেসন তৌদুনা য়েংথোকলমই। য়েংলুবদা ডাক্তর মেরিন্না, মহাক যক্ষাব পক্লে অদুনা যেঙবা ঙম্মলরোই হায়না

থাদোকলমই । মদুদগী মখোয়না মহাক্কী হকচাং অসি ডাক্তর অমগী পাওতাক মখাদা লৈবনা হেন্না ফরগনি হায়রমই ।

মথংদা আমষ্ট্রোঙনা স্পীসিয়েলিষ্ট অমগা তান্নরুই । ডাক্তর অদুনা মঙোন্দা যক্ষারদগী অমুক্কা হেন্না চেকশিনগদবনি হকচাং মনুংদা নপ অমদি লোক হেন্না লৈবা অদুনা অমুক্কসু হেন্না চেকশিন্দুনা লৈবা, মরু ওইনা অফবা নুংশিৎ নুংশা য়াইবা অফবা চীঙাক চানবা পাওতাক অদু পীরক্লম্মী । মহাক্না ডাক্তরগী পাওতাক অদু ইল্লমই । চহী অসিগী মনুংদা মশাগী অরুম্বা পাউন্ড ২ হেনগৎলম্মী । লায়েং অদুদা পেনদবদগী অতোপ্পা স্পীসিয়েলিস্ত অমগা অমুক তান্নরম্মী । মহাক্না থবোম্বী শোক্লে হায়রম্মী । মদুগী মতুংদদি ঈশিং পুকচৎপসু য়াওশিল্লক্তুনা মশাদু ওন্থোক্লা নুংঙাইতবগী ফীভমদা লৈরক্লম্মী । ফিভম অসিনা মরম ওইদুনা চয়োল অমগী মনুংদা নুমিৎ ৪ নিদি ঈশিং থক্তুনা চরা হেনবা তারম্মী । মসি ডাক্তরনা মঙোন্দা চিনি অমদি চনাংগী শরুক থাদোকউ হায়বদগীনি । লেমহৌরিবা নুমিৎ ৩ নি অদুনা মমিংতা ওইবা চরা চাদুনা খাঙলম্মী । মদুসু অরাম খৌরাংবা য়াম্না পোক্লবা মতমদতা চাবনি । খরদং চাগদবদুসু চিল-লৈ নমথিবা, য়া চিকপা, য়ারি পোম্বা অমদি লৈ পোমখৎলকপা ইশায় শায়দনা য়াম্না থুনা চাকখাও য়ৌনা য়োৎশিনবা তারম্মী । অসি য়ৌরবা ফিভম অসিদা অমুকসু তুম্বা য়াদবা, শিংলিগী লায়নাগী মথেল অমসু হাপচিল্লক্লম্মী । মসি চয়োল ১৬ রোম লৈবম্মী । হায়রিবশিং অসিগী ফলনা লোক খুবা নপ, তিল তাবা অমদি নিংজোন্দা পঙথবা লাক্লে ।

লায়েং লায়েংনা মখল মখলগী অনাবা হাপচিল্লকপসি চহি ২

বোম ফাজিল্লকলবদা আমষ্ট্রোঙনা ডোক্তৱ থাজবগী ৱাফম লৈবক্তে, উপাই লৈবক্তদুনা মশা মতোমতগী ৱাখলনা অনাবা কোকনবা লম্বী খিবা হৌবক্নে । নিঙবা কাযববা আমষ্ট্রোঙনা বাইবলগী কমান্দ বীদা যাওবিবা ৱাহৈ "দ্রিঙ্ক ৱাটৱ ওফ থিন সিষ্টন" অদু নিংশিংলকপগা লোযননা নুপা অমনা মচানুপীগী খৌনাওগী লাযনা অমদা হক্কী ঈশিং পীথক্কুনা নুমিৎ ৩ নগী মনুংদা অনালা ফহনখিবা অমগী মতাং বাখলদা ফাওবক্লম্মী । মথং মথং ওইনা মহাক্না অতোপ্পা মশা নাপু কালবা মীশক অমসু হক্কী ঈশিং শাজিন্নদুনা লাযনা অসি পুমকোক কোকহনখিবদু নিংশিংলক্নে ।

মদুদগী মানা বাইবলদা পীবিরাস মতৈ অমা নত্রে হক্কী ঈশিং ওইরবগনি, চপ নুংনা খনবগা লোযননা, অচেৎপা থাজবা অমনা মংলবু চেংনা পুনাশন্দুনা আমষ্ট্রোংনা লাক্কবগী মীওইবনা নুমিৎ ১১নি চাঙ্গাক যাওদনা লৈবদা শিবগী খযাত্তা তাবগী বাফমদু লৈনা মহাক্না। নুমিৎ ৪৫ না শুপ্পনী হক্কী ঈশিং অমাদ চুমথোক্লব। ঈশিংতগা থক্কুনা সেল্লম্মী । চবা হেনবগা ইবোইননা মশা অপুম্বদু অবীবা ১যোল অমদগী তাদনা থমলুবনা হক্কী ঈশিংনা তৈদুনা নোইবম্মী । লাযেং অসিনা মশাগী টিঃ বিঃ পুমকোক কোকখি ।

মতুংদা মহাক্না চনাহৈনবা লেপলম্মী । লেপখ্রবা মতুংদা চীঙ্গাক্লা চেকশিনবগা লোযননা হক্কী ঈশিং থকপাসি মখা তানা অসুম চৎথবম্মী ।

লাযেং অসি লোযশিনলকপদা মঙোন্দা পুমঙক ঙক্না থোকখিবসি মহাক্কী মশা অদুগী ফিবম, শক্তমদা খংহোঙ তোঙলক্কুনা

পুমনৌ নৌবা মীওই অমা ওইরকখিবদুনি । অদুগা মশাগী অরুম্বসু পাউন্ড ১৪০ দা হায়গৎলকখি । য়েংবদা মশাগী শক্তম অদু মশাগী চহিদগী ১১ রোম তানা নহা ওইনা উবতা নত্তনা উম্মা পুম্নমক নৌরিবী লৈশাবী মচা অমগুম্না থোৎ নৌনা উরকখি । মতম অদুদা মহাক চহি ৩৬ শুরে । মতম অসিদগী মহাক্লা হক্কী ঈশিং লেপ্তুনা শিজিন্নরকপনা "ব্লাতর ওফ লাইফ" হায়বা লাইরিক অসি ইদুনা ফোঙবা মতমদা মশাগী চহি ৬০ গী মথক্তা লৈরম্মী । চহি ৬০ গী মথক্তা লৈখ্রবা মহাক্কী লেঙ্গাশিংগা য়েংনবদা আমষ্ট্রোঙনা মখোয়দগী নহা ওইনা লৈখি ।

মশাদা লায়েংবদা নিংথিনা মায়পাক্লবা মতুংদগী মহাক্লা অনাবা লিশিং ৪০ রোমদা লায়েং অসি তৌরম্মী । অয়াম্ব অনাবশিং লায়েং অসিগী কান্নবা ফংখিরম্মী । মখোয়শিং অদুগী মনুংদা ডাক্তরনা য়েংবা ঙমদ্রবা হকচাংগী শরুকশিংদা শিথবা, লাইরেন শর্জীক (কেন্সর), ঈশিং পুকচৎপ অমদি টিঃ বিঃ না নারবা মীওই কয়া মপুং ফানা ফহনবা ঙমখি ।

হকচাংদা পুম্বা পৎপা

Gangarine

(ক) মেদিকেল সাইন্সকী মতুং ইন্না গেংগ্রিন হায়রিবা শরুক অমদা পুম্বা-পাৎপা, ঘীথুংবা, লায়না অসি ফবা ঙমদবা অনাবনি । মখল অসি হৌরক্লিবা মফম অসি য়াম্না লুনা লৈবা মরম্না শিথরিবা পুমথরিবা শরুক অদু চুমনতগী ককথত্তুনা ফহনবা ঙমদে । শিথরিবা শরুক অদু কথৎতুনা লৌথোকখ্রবসু ফত্তবশিংদি য়াম্না লুনা লৈহৌরবনা

অমুক হেক্তা হৌরকই । লায়না অসি লাইজাও থোকপশিং, পূকচৎপা, অমদি পঙথবদগী তিকা থাবা লোয়ননা গোং অকন্না পুবদগী থাদবদা শোকখিবা হকচাং ঈ থাংলক্তবা অশোকপা শরুক অদুগী মফম অদুদা অসুম হেক্তিনখিদুনা গেংগ্রিন অনবা অসি ওইরকই । করিগুম্বা মতমদা টিঃ বিঃ না নাববা মতমদসু মসি লাক্কনি । কবিগুম্বা মতমদা অশাবা থাওনা পোকখিবা নত্রগা মহীনা চোংখিবা হকচাংগী শরুক অমদা লায়না অসি ওইবকপসু য়াওই ।

তমথিবে হৃযনা লৌনরবা গেংগ্রিন ডাক্তরনা ফহনবা ঙমদ্রবা অনাব অসি আমষ্ট্রোঙনা হক্কী ঈশিংগী লায়েংনা বোকহনখ্রে ।

কাল্লবা অনাবসি কোকহুর্নখিবগী মতাংদা আমষ্ট্রোঙনা অহানবা থেংনখিবা গেংগ্রিননা নাবা মীওই অদু নুপীনি । মতম অদুদা নুপী অসি চহি ৫৩ শুবে । মহাক অসি লাযনা অসিনা নাবদগী বেভর্ফোসকী দাইবিতসিয়ানসু ওইবা ডাক্তর অমনসু লাযেংখি । নুপী অসি কুচু তাইফেং তাইবর্মী । থম্বোম্বী শোক্লা নাবর্মী । মখোঙ অনীগী মনুংদা অমদি পুর্মাশ শিবগী ফীভমদা লৈবতা নত্তনা পুন্না মখোঙ অনীগী শরুক অয়াম্বা মচেৎ মচেৎ পোমখৎলর্মী । মীৎ নাপু কারর্মী । অহানবদা আমষ্ট্রোঙনা মাবু লায়েংবা তাববদি থা ২ মখায়রোম চংবা তাই হায়দুনা পাক হেক লৌ হাযবা য়াবমদে । মমৈথংদদি নুপী অসি মহাক্লা লাযেংখি । লায়েংলবা মতুংদা আমষ্ট্রোঙনা পুমঙক ঙকখি মদুদি এলোপেথিক্কী ডাক্তরশিংনা যেংবা ঙমদ্রবা অনাবা মখল অসিদা লাযেং অসিন অসুক্কী মতিক কান্নবা পীরম্মী । নুপী অসি হক্কী ঈশিং থক্তুনা অমদি ঈশিং থক্তুনা চবা হেল্লর্মী, লোয়ননা মশাদা হক্কী ঈশিং তৈবগী মথক্তা পোমখৎলিবা

মফমশিং অদুদা হক্কী ঈশিংনা চোংহল্লবা মতুংদা ফীনা থোমলম্মী। নুমিৎ ১০ নি গী মতুংদা মহাক্কী কিদনি অমদি ইনতেসতাইন নিংথিনা থবক তৌবগী খুদম ফংখি। লাযেং অসি হৌগৎলকপদা মচেৎ মচেৎ ওইনা পোমখৎপা হেনগৎলম্মী অদুগা অনাবা ফাওবগী চাংদি থাংগৈশেংনা হষ্বীবম্মী, মহাক শোব হোনবা নুংঙাইবম্মী, নুমিৎ ১৮নি চবা হেল্লবা মতুংদা মখোঙ ২ অদু হান্নগী ফীভমদা হনজিনখিবগা লোযননা মপুং ফানা তুম্বা য়াখি।

হক্কী ঈশিং থোম্বনা অসুক্কী মতিক কানখ্রে মদুদি নুপী আসিগী উপ্পা অদু নৌনা শেমদোকপা ওইনা থোকখ্রে, হান্না পোম্বা ঙংবা তৌবম্বা থিবা ফংখিদ্রে।

(খ) নুপী অসি হেক যখিনগা অতোপ্পা চহি ৯০ শুনবী নপী অমসু লাক্লম্মী। মহাক্কী মখোঙ যেং অদ পুমথদুনা ডাক্তবনা ককথৎনবা পাউতাক পীবর্বী নুপীনি। মহাক্কী অনাবা অসি চহি ২ লামগী মমাঙদগী খুজেংদা পোমখৎলকপা ঙমদগী হৌখিবনি। মহাক্না যংবা যাবা ডাক্তব ফনা গাম্না চৎতুনা যেংলুবে অদুগ অবাবদি যত্তবা অসি হেঞ্জিল্লক্লম্মী। লাযনা অসি লৈবদগী মহাব খোঙ হাম্বা যৈখৎপা, মশা ঈ থাংদবা, নুংশং অমদি ডস্পা থাগৎপা অমদি তুম্বা যাদবগী লাযনা লোযনবম্মী। মখোঙদা শিথববা শকক খবগী মফমদু মফুৎ মফুৎ হোবম্মা। নুমিৎ ৫ নি হক্কী ঈশংগা ঈশিংগা থক্তুনা চবা হেল্লবা মতুংদা অশোকপা মখোঙগী মফমশিং অদু ফবকপা হৌবকলম্মী, উপ্পাদু থোংলক্লম্মী, চিল লৈ চাথৎলম্বা ফবক্লম্মী। মতম শাংনা তুম্বা যাদবদগী ৱাবম্বদু নুমিৎ ৩ নি মতুংদা নিংঙাইদনা তুম্বা যাবক্লে। চযোল অমগী মতুংদা মহাক ইন্তেষ্টাইন অমদি কিদনি মপুং

ফানা থবক তৌরক্লে । মশাদা লৈবম্না নুংশং পুম্না ফখ্রে । শোক্তুনা লৈরম্না উম্পা পুম্নমক্তা অনৌবা উম্পা ফাওগৎলকপা উবা ফংলে । গেংগ্রিনগী খুদম অমত্তা উবা ফংদ্রে । চয়োল ২ চবা হেল্লুববা মতুংদা অনাবী নুপী অসি নিংথিনা চাং তম্না চীঞ্জাক অঙ্গুর লফোই, অমদি খামেন অশিনবা অহিংবা পীজদুনা চয়োল ১ লেনহল্লম্মী । মথং ২ শুবা চয়েলদা শঙ্গোম অমদি হৈ অথুম্বা পীজৈ, অদুগা ৩ শুবা চয়োল লানশিল্লকপা মতমদা মাগী হান্নগী চরা অদুদা তাহল্লম্মী ।

অসুম্না আমষ্ট্রোঙনা এলোপেথিককী ডাক্তরশিংনা যেংবা ঙমদ্রে হায়না হুনদোক্লবা তমথিবে হায়না কিনববা, গেংগ্রিন অনাবা য়েঙদুনা ফহনখি । মহাক্কী অসিনা ঐখোয়দা তাক্লিবদি ঈশিং অসি কানদ্রবা কাংখা থাঙ ওইববা মহী অমনি হায়বদো যাদবনি । অদুনা ঈশিংসিদা মমল লৈত্রবা মচাক মচি ওইববা হাযঙমদনা কান্নববা পোৎশক কযামরুম য়াওবি । মদুনা মীওইবগী ঈ পীবা ঙম্না, শিববা শিংলিনচিংববু থবায় হাপ্পা ঙম্মী হায়না আমষ্ট্রোঙনা হইবি । মখা তাবক্তুনা আমষ্ট্রোঙনা হকচাংগী শরুক শিথদুনা নাববা ডাক্তরনা শিথরিবা মফম অদু কথৎপগী পাওতাক পীরবা অনাবা কযা লাযেংদুনা অনৌবা পুন্সি অমা পীবা ঙমখি ।

(গ) শ্রীমতি ইঃ হাযরিবী নুপী অমসু লাইজাও থোকপা ঙাকথোক্লবা তিকা থাকববা মতুংদা মখোঙ ২ মক গেংগ্রিন তৌবকপদগী নুমিৎ ৪০ হক্কী ঈশিংনা চবা হেনদুনা পুমফ ফখি ।

(ঘ) শ্রীদিঃ কৌবা মীশক অমা ঈশিং পুকচৎপা তৌবকপদগী মহাক্কী পাম্বোম ওই থংবদু গেংগ্রিন নাবদগী নুমিৎ ৪৮ নি চবা হেনখি । চবা

হেনবা অসিনা ঈশিং পুকচৎপা অমদি গেংগ্রিন পুমফা ফহনখি ।

(ঙ) শ্রী জেঃ দল্লিয়ুঃ বি ঃ মশামক চহী ৬০ শুরে । মহাক অসি য়োৎ শুবা অমনি । মহাক্কী থুবিদু নুংথঙনা ফুবদা কায়দুনা নারবা মতুংদা খুবি তাং অনী ফাওবা য়ৌনা গেংগ্রিন তৌরক্কুনা শিথরম্মী । মহাক্না চয়োল ১৮ রোম লায়েং কয়া য়েংখি । মমৈদা খুবি মতোনদগীনা তাঙ অমা ফাওবগী শরু অদু শৎতোক্লম্মী । মতুংদা মদুগী ফলনা খুদাং ফাওবা খুৎকী মচু ওল্লম্মী । মদুদগী মহাক্না হক্কী ঈশিংনা অনাবা মফমদুদা থোম্বা অমদি থক্কুনা চরা হেনবনা চয়োল অমগী মতুংদা ফহল্লম্মী ।

(চ) শ্রীকুমারি সিঃ এঃ (ইং ১৯৩০ দা চহি ১১শুরে) মহাক অসি মশা ঈ থাংদনা নাবী নুপীমচা অমা ওইরম্মী । মখোঙ অনীদা মচেৎ মচেৎ পোম্বা, অর্মদি অঙাংবা ফুরি থুংবা (শোরিয়াসিস) লায়নাগী লায়েং উবদগী মখোঙ অনীমক গেংগ্রিন নাবকখি । মহাক্কী মখোঙ অনীমক উন্সাগী মচু মাঙলম্মী । অদুবু নুমিৎ ১০ নি হক্কী ঈশিং থক্কুনা চরা হেনবদগী অনাবঅসি কোকখি ।

(ছ) শ্রীমতি বিঃ চহী অমরোম এলোপিন শিজিন্নবদগী গেংগ্রিন্না খুৎশাশিংদা নাবম্মী । লাযনা অসিনা খৎশাশিংগী তাঙশিংদা শারি শারি লাউদুনা লৈবনা য়াম্না নুংঙাইরমদে । অহানবদা গেংগ্রিনগী দমক নুমিৎ ১২নি চবা হেল্লম্মী । মখা তাবা ওইনা চয়োল অমগী মতুংদা অমুক নুমিৎ ২৩ নি হক্কী ঈশিং অমদি ঈশিং থক্কুনা চরা হেন্দুনা অনাবা অনীমক ফহনখি । মতম অদুদা মশাগী চহি ৩৪ শুরে ।

(জ) শ্রী কেঃ আই, (চহী ৪৫) মহাক্কী খুবিদা ঙা মরুনা শোকখিবদগী নুমিৎ অদুদা ডাক্তরদা চৎলম্মী । ডাক্তবনা গেংগ্রিন

তৌরক্কনি কথৎপনা ফরগনি হায়না মত পীরম্মী । মহাক্না ডাক্তরগী ৱাফম অদু য়াবা ঙমখিদে ।

মহাক্না হক্কী ঈশিংনা নুমিৎ ১৪ নি চরা হেনবগা লোয়ননা হকচাংদসু হক্কী ঈশিং তৈদুনা নোইরম্মী । চৈরক অসিদা অশোকপা খুৎশাশিং অদুদা অরিবা হক্কী ঈশিংনা চোৎলবা ফী মচেৎনা কন্না য়েৎশিন্দুনা থমলম্মী । নুমিৎ ২নিগী মনুংদা খরা মখৈদি ফগৎলকপা উখি । মতুং নুমিৎ ১২নিগী মনুংদা পুমফা ফখি ।

(ঝ) শ্রীএনঃ (চহি ৫৫ রোম শুরবা) মীশক অসিগী মখোঙ অনিমক গেংগ্রিন নাবদগী অৱাবা অমা ওইরম্মী । মহাক্কীদি টিঃ বিঃ গী গেংগ্রিননি । সারজন্না অনাবগী ফিভম য়েংল্লগা মখোঙ অনীমক কথৎপা পামলম্মী অদুবু মাগী নুপীনা য়ারমদে । হীদাক কয়া শিজিন্নকবদগী মহাক য়াম্না নিংবা কায়ববা মতুংদা আমষ্ট্রোঙগী পাউতাক ইন্দুনা নুমিৎ ৪২ নি চরা হেন্দুনা লায়েংখি । মতুংদা অতৈ মী অমগুম্না চৎপা ঙমলকখি ।

শ্রীমতি এলঃ (চহি ৪৮) মখোঙ অনীমক গেংগ্রিন্না নাবদগী চয়োল ৩ ডাক্তরনা প্লস্তর য়েত্তুনা লায়েংখি । মদুগী ফলদি লাইবক থিনিংঙাই ওইরম্মী । অদুদগী আমষ্ট্রোঙগী পাউতাক ইন্দুনা নুমিৎ ২৮ নি চরা হেল্লম্মী । থা মখায় অমগী মনুংদা হান্নগী ফিভমদা হনজিল্লম্মী ।

লাইরেন শজীক

(কেন্সর)

কেন্সর হায়বসি মখল য়াম্মী । লায়না অসিনা হকচাংগী মফম কয়ামুক্তা শোকহনবা ঙম্মী । মসি ডাক্তরশিংনা য়েংবা ঙমদবা

অনাবনি হায়না মতম্পী । কেন্সর লায়েংবদা চৎনরিবা পাম্বে অনীখক অসিনা ডাক্তরশিংনা কেন্সরবু থেঙনৈ । অদুবু মসি ঙাইহাক্কী ওইনা তৌই । লায়েং ২ দুদি থাঙ থাদুনা কোৎথোকপা নত্রগা মৈ য়াইবা (রেডিয়ম), মখল অমনা হকচাং মনুংদা কেন্সরগী মফমদুদা চুংশিন্নরক্লিবা মবীশিংদু চায়থোকহনবা অসিনি । লায়না অসিদি হকচাং মনুংদা নত্রগা মপান্দা পোন্বা চাথৎপা হৌরকই । অদুবু অপোন্বা খুদিংমকতি কেন্সর নত্তে । কেন্সর ওইরবসি য়েংবা ঙমদ্রে হায়না লৌনৈ । কেন্সরগী অর্থবু শোয়দনা শিবা হায়না লৌনৈ । মরমদি ওপেবেসন তৌদুনা কোৎথোকখ্রবসু অমুক হেক্তা হৌরক্কনি অসিনি ।

ডাক্তরগী মতুং ইন্না হৌরকপসি চীঞ্জাক্তা আলকালিগী শরুক ব্রাৎলকপদগীনি । কেন্সরগী মতাঙদা আমস্ট্রোঙগী "ব্রাতর ওফ লাইফ" তা পল্লিবদি ঃ

কুমজা ১৯১২ দা লৈখিদ্রবা ডাক্তর ওফ ফোর্বস রোস, (লণ্ডন) মহাক অসি মতিক চানা ক্বালিফাইদ ওইরবা ডাক্তরনি । মহাক্না কেন্সরগী মতাংদা ইখিবা লাইবিক "কেন্সব, ইটস জেনেসিস এন্দ ট্রিটমেন" দা অসুম্না হায়রি, মদুদি মহাক্না চহি ২৫ হোৎনবকপদগী খঙলে মদুদি কেন্সর হায়বা অনাবসি চীঞ্জাক্তা মহৌশাগী ওইবা থুম হায়বদি মরু ওইনা পোতাস য়াওবা ব্রাৎপদগীনি । মসি খঙলবা মতুংদা মানা কেন্সবনা নারবা মীওই কয়াদা থুম য়াওরবা পোতাস মহী ওইবা মওংদা চাং তম্বা চীঞ্জাক য়াওহনদুনা লায়েংবদা মায় পাক্লা ফহনবা ঙমখি । অসুক ফাওরবা লায়েং অসি ডাক্তর অসি লৈখ্রিবা মতুংদা মহাক্কী মরুপ ডাক্তরশিংনা ফাওবা হোসপিতাল অমদা

হৌদোকপীদনা ওন্না তৈনবদা কেন্সববু থাঙ থাবা নত্রগা রেডিয়মগী মপান্না লায়েংবারোমদা মীৎয়েং থমখিরম্মী ।

অদুগা কেন্সরগী মতাংদা শারজন সিঃ ভিঃ চাইলদনা ইবা লাইরিক অমদা অপোম্বা অমদা হাথু হাথু থাঙ হেক্তা থাবসি য়াম্না চিংননিংঙাইনি হায়না ইরি ।

আমষ্ট্রোঙনা মাগী লাইবিক অসিদা কেন্সরনা নাববা অনাবগী মরমদা মখা তাথরদুনা নৈনারিবদি, ব্রেদর্ফোদতা লৈবা ডাক্তর রবাঙ্গলিয়াতিনা মঙোন্দা হায়খিবদুনি ।

ডাক্তর অসিনা মঙোন্দা অসুম্না হায়খি মদুদি মহাক্না কেন্সবনা নারবা মীওই ৫০০ দগী তাদনা থাঙ থাদুনা অপোম্বদু লৌথোকপ্রে, মমৈথংদদি থাঙ থাবনা কেন্সর ফহনবা ঙমদ্রে হায়বা খঙলে । অদুগা মসি নত্তনা অতৈ লাযে॰ অমনা লায়না অসি ফহনবা ঙমনবা থিজিনবদসু ফেল ওইবে ।

মতাং অসিদা নর্স অমগী কেন্সববু আমষ্ট্রোঙনা লাযেংখিবদু পনবদা নুংঙাইগনি । হায়বিবা নুপী অসিগী য়েৎথংবা থবাক্তা পোমখৎলকপদগী মমৈথংদা লেংজুম য়ৌনা শন্দোরক্লম্মী । নোংমা অনাবা অসিনা লাইহৌ হৌরকপদগী .ডাক্তর অমা তানবদা মর্সিদি ওপেরেসন তৌবগী মতম হেল্লে হায়না খংহল্লকপদসু নত্তনা মানা ইীংবা য়ারিবসি নুমিৎ ১৩নি বোমদমক ঙাইবে হায়না ডাক্তব অদুনা পাউতাক পীরকখি ।

উপায় লৈত্রবা অনাবদু আমষ্ট্রোঙদা লাকলম্মী । মহাক্না নুপী অদুবু হক্কী ঈশিং অমদি ঈশিংতগা থক্কুনা নুমিৎ ১০ নি চরা

হেলহল্লক্ষ্মী । মতুংদা নোংমগী চরা ১ লোয়ননা থকনিংবা লাকপা মতমদা হক্কী ঈশিং থকপা পাউতাক অসি পীদুনা থম্বা কেন্সর হেন্দোরকপা উরমদ্রে ।

অনাব অসিগী মশাগী ফীভম অমদি ব্রাখলনা হায়ফম খঙদনা নুংঙাইরকপা উরম্মী । অদুবু মহাক্ চহী ৬ কী মতুংদা লৈখিদ্রে মহাক অসি নুমিৎ ১৩ নিদগী হেন্না হিংলরোই হায়খ্রবনি । অনাব অসিমদি ফহনবা ঙমখিদ্রবসু ডাক্তরশিংনা থাঙ থাদবা য়াবা অনাবা কয়া ফসু ফবোইদবদা থাঙ থাদুনা অব্রাবা পীরগা পুন্সি থুনা লোয়শিনখিবা কোঙ্গায় য়াওখ্রবনি হায়না আমষ্ট্রোঙনা নিংশিংলি ।

হক্কী ঈশিংনা লায়েংবদা করি লায়নানো থিজিল্লুদ্রবসু হক্কী ঈশিং অসিদি লায়না অমত্তগী হীদাক নত্তনা লায়না পুম্নমক্কী ওইনা চপ মাননা লায়েং অমত্তনা মখল খুদিংমক্কী অনাবা য়েংবা য়াই । ডাক্তবনা কেন্সরনি হায়বা ঙমদ্রবা অনাবা কযা আমষ্ট্রোঙনা লাক্লুনা মহাক্কী লায়না খুদিংমক্তা পল্লিবা হক্কী ঈশিংনা লায়েংবগী পাম্বৈনা ফহনখি । অনাবা কয়ানা নিংহন্নরক্লবদা, অশা লৈত্রবা মতমদা লায়েংবদসু খুদোঙ থিবা কয়া লাক্লবা ফাওবদা লায়েংবদা ফবা ঙমলরোই নিংলুরবা কযামুক আমষ্ট্রোঙনা লায়েংবদা লায়না ফহনখ্রে ।

ডাক্তরশিংনা তোঙান তোঙানবা মত পীরবা, লায়নাগী মমিং তোঙান তোঙাননা হায়রক্লবা মদুগী লায়েং অমদি হীদাক্লাচিংবা ইমান মানদনা পীদুনা লায়েংবদা ফখিদ্রবা অনাবশিংবু আমষ্ট্রাঙনা নিংহন্নদনা লাযেংখিবসি লায়না পুম্নমক্কী ওইবা ইচম চম্বা অমত্তগী ওইবা পাম্বৈ অসিগী মপান্দগীনি । কেন্সর নাবা লায়েংখিবশিংদুগী মনুংদা, ইং ১৯২৩ দা, চহি ৪০ রোম শুরবী শ্রীমতি আরঃ কেঃ কৌবী ঈ

থাংদ্রবী পংব্রাং ব্রাংদবা মশাগী লৈফম থোকপা হকচাংগী অরুম্বদগী য়াম্না তারবী নুপী অমখককী মথবাক্তা য়েরুম মুক চাওনা পোম্বগী ব্রারি য়াওরি । মহাক্কী অপোম্বসি ডাক্তর রবাঙ্গলিয়াটিনা কেন্সরনি হায়না তাকপগা লোয়ননা খুদক্তা ওপেরেসন তৌরক্লবা হায়রক্লম্মী । ডাক্তরগী পাউতাক অদু লৈনা লৈনা মহাক্না হক্কী ঈশিং অমদি ঈশিং থক্কুনা চরা হেনবা হৌখি । লোয়ননা মশাদা মকোকতগী মখোঙ ফাওবা মাগী মপুরোইবনা হক্কী ঈশিং তৈরগা নোইবা নোংমদা পুং ২ দগী তাদনা চৎথরম্মী । নুমিদাং তুম্বদা হক্কী ঈশিংনা চোৎলবা ফাঁ মচেৎনা অপোম্বা অদুদা থোর্মখি । মতৌ অসুম্না চৎথবকপদা নুমিৎ ১০নি মতুংদা কেন্সর পুমকোক কোকখি, ঈ থাংলমদবা থাংখি ।

অতোপ্পা (১৯২৭) মীয়াই চল্লবী নুপী অমসু মহাক্কী লেংজুমব্রাইদা তঙদুনা লৈবা থেংনখি । তঙলিবা শরুক অদুগী মনুংদদি মেৎপদা ইহো হোবগুম্না খুত্তা ফাওরমই । ডাক্তবনা ওপেবেসন তৌনবা পাওতাক পীরকখি । অদুমকপু মহাক্কী মচানুপী অদুনা হান্না মশাদা হক্কী ঈশিং শিজিন্নবদা কান্নবা ফংখিবগী কান্নবদু লৈবদগী মমাবু ওপেবেসনদগী লাপথোকহল্লম্মী । মহাক্না মমাদা য়াম্না মযাম্না চৎথনবিবা হক্কী ঈশিংগী লায়েং অদু চৎথবা হৌরম্মী । খঙহৌদনা নুমিৎ ৫নিগী মনুংদা তঙলম্বা অদু থিবা ফংখিদ্রে ।

মসিদা নত্তনা আমষ্ট্রোঙনা অতোপ্পা নহা ওইরিবী নুপী অমসু ডাক্তরনা মাগী থবক্তা অতঙবা অমা লৈবদু কেন্সরনি ওপেবেসন তৌগদবনি হায়রকপা অদু হক্কী ঈশিংগা চুমথোক্লবা ঈশিংগা পাদুনা চরা হেনবা, হক্কী তৈরগা নোইবদগী নুমিৎ ৪ নিদা তঙলম্বদু মাঙখিবম্মী ।

লায়েং অসিনা মায় পাক্লা চৎথরকপদগী অশা লৈত্রবা অনাবা কয়া আমষ্ট্রোঙগী মনাক্তা লাক্লম্মী । কুমজা ১৯২৭ তা চহি ৪৫ শুরবী নুপী অমগী য়েং থংবা থবাক্তা তঙলম্বা (অকনবা) অমা ওপেরেসন্না লৌথোকপ্পবা মতুংদা ওইথংবা খোঙদা অমুক হৌরকপা থেংনবদগী নুমিৎ ২৮ নি মান্নবা লায়েং অসি চৎথবদগী তঙলম্বা মাঙখি ।

লায়েং অসি হায়নিংঙাই লৈতনা ফগৎলকপগী পাওনিংখোলনা মথং মথং পাওথাং য়ৈরক্লবদা নহা ওইরিবী নুপী অমসু আমষ্ট্রোঙদা লাক্লম্মী । মহাক্কী য়েংথংবা থবাক্তা ময়াই ওইরপ্পা, য়েংবদা ফিভম অমা কায়না পোমলম্মী । অপোম্বা অসিগা লোয়নন্না অনাবা অমা শেগ্রাক্তা চোং চোং লাওনা চাফৎপা অদুনি । মহাক্কী মরি মতা ডাক্তরশিংগী হোসপিতালদা লাক্তুনা লায়েংনবা হায়রবদা মহাক্লা য়ৈথৎলম্মী । মদুগী মরমদি কবিসু নত্তে মহাক্কী মমা অদু অপোম্বা অসিগুম্বা তৌরকখিবদগী থাঙ থাদুনা লৌথোকখ্রবা মতুংদা লৈখিদবা অদু নিংশিংলুবদগীনি । থিম্বদনা নুপী অসিনা হক্কী ঈশিং অমদি ঈশিং থক্তুনা নুমিৎ ১৯ নি চরা হেনবা, ইরোইনন্না তৈবা অমদি নোইবা, অদুগা থোম্ব চৎথবদগী হায়ফেৎ ফগৎলকপা ঙমখি । মতুং তারপা ওইনা নুমিৎ ৩৫নি চরা হেনবদগী মপুং ফানা অনাবা অসি ফহনখি । চহী ২৮ শুববী নুপী অমা কেন্সরনি নত্রেগা শাথিরবা লায়না অমনি হায়না ডারক্তনা হায়রক্লবদা অদুগা লোয়নন্না নুমিৎ ৩ নিদগী হেন্না হীংনিংঙাই ওইদ্রে খঙহল্লক্লবদা হক্কী ঈশিংনা লায়েংবদগী চহী কয়ামুক হীংলম্মী ।

চহী ৬২ শুরবী নুপী অমসু ডাক্তরনা খোইরিন্দা কেন্সর তৌরে

ওপেবেসন তৌবসি খঙহল্লকখি মহাক্কী মশাগী অকুম্বা পাউন্দ ৮৪নি অকুম্বসি খব খব হন্থবকখি । হকচাংগী মনুংদা লৌবিবা খোইবিন্দা কেন্সব লৈববী অসিনা চযোল ৩ হক্কী ঈশিং, ঈশিং থক্কুনা চবা হেনবদগী কেন্সব মাযথীবা পীদুনা অনৌবা মপোক অমা অমুক লাকখি । মহাক চহী ৮৪ ফাওবা হীংলম্মী হাযনা আমষ্ট্রোঙনা নিংশিংল্লি ।

কুমজা ১৯৭৫ দা চহী ৪০ শুববী নপী অমা "বোপ কেন্স" হাযনা কৌবা কেন্সব মখল অমা লৈবদগী ভাবক্না খদক্তা লৌথোক্লবা পাউতাক পীখি, অদুগা হাযখি মসি পুমশেং শেংদোকপদি ঙমলোয । মহাক্ক নুমিৎ ১৩ চবা হেন্দুনা হক্কী ঈশিং শিজিন্নখি । মদুনা পুমকোক কোকখি । মতুংদা নহাদুম ওইথোবকখি ।

আমষ্ট্রোঙনা হক্কী ঈশিংনা অনাবা কযা মায পাক্লা লাযেংখিবাসিদা, ডাক্তব ববাঙ্গালযাটিনা লৌথুপ লৌকোয অমন্তা থমদনা লাযেং অসিগী মবমদা অসুম্না হাযবম্মী ।

"নুপী কযা খবাক্তা পোম্বা তঙবা লৈবদগী ঐঙোন্দা লাক্লম্মী । মখোযদা ঐনা পোমলিবা তঙলিবা পুম্নমক ওপেবেসন তৌদুনা লৌথোকপা তাবনি হাযনা পাউতাক পীখি (কন্না হাযখি) । মদুদা মখোযনা ঐগী পাউতাক শুকলৌ লৌদনা হক্কী ঈশিংগী লাযেং লম্বীদা চঙশিল্লম্মী । মতুঙদা মখোযনা ঐগী কনসলটিং কমদা লাক্লম্মী, মতম অদুদদি মখোযগী থবাক্তা লৈখিবা অপোম্বা অতঙবা মচেৎ অমা ফাওবা উবা ফঙদ্রে । অযাম্বনা নুমৎ ৭নি নত্রগা থা মখায ১ হক্কী ঈশিং থক্কুনা লাযেংবদা হাযবিবা খুদমশিং অসি মাঙখি হাযবম্মী ।"

"তৌইগুম্বসুং মীচম প্রাজা লিশিং কযানা লাযেং অমখক্তনা

অনাবা মখল কযা কোকহনখ্রবদা অমদি কেল্সব ফাওবা মাযথিবা পীবা ঙমখ্রবদা ঐনা চিংনৈ মদুদি ঐগী প্রোফেসন অসিদা মসিনা ইথিল পীবা ঙমগদ্রা হাযবাস । অদুগা ঐগী প্রোফেসন অসিনা অনাবা কযাদা তমথিখ্রবা পাউতাক শন্দোক্নুনা শেল তাল্লদুনা হীবম অসিদা তমখৎলক্লিবশিংদা আশা কযা কযা পীবি । অসুম্বা মওংদা অসুক কুইনা নমথাক তৌদুনা নর্মাশিল্লির্বাস ওইথোক্কবনি ।”

Brights Diseases

ঈশিং মবিগী লাযনাশিং

লাযনা অসি কিদনি যৎলক্কবদগী লাকপা লাযনানি । লাযনা অসি নাবা মীদি হকচাং অসি ঙাংলৈনবগা লোযনবা অকম হৌবা মপান থোকপদা মপুং ওইনা থোবক্কবা মচিৎ মচিৎ থোকপা, অহিংদা ফিঙৌ চৎপা অমদি লোকথুংর্বনি । মসি চীঞ্জাক্তা আলকালিগী শরুক ব্লাৎপদসু ওইগনি ।

লাযনা অসি নাকুববা মীওই কযামকম হক্কী ঈশিংগী লাযেংনা ফংহনবা ঙমখ্রে, হাযবগী খুদম পীবদুনা আমষ্ট্রোঙনা ইবি । মদুদি ডাক্তবনা নুমিৎ খবানিদমক হিংলর্গানি হাযনা থল্লবা অনাবশিং কযামুক লাযেং অসিনা মখোযগী পুক্সি কনখ্রে । আমষ্ট্রোঙনা লাযনা অসিদগী হিংহনখ্রবা অনাবা খবগী বাবি লিবি ঃ

শ্রীমতি সিঃ (চাহ ৪০ বোমগী লোঙ্গা ওইববী নুপী অমনি) ডাক্তবনা নুমিৎ নিনিদগী হেন্না হিংলবোই হাযনা মতম থাবর্মী । মহাক শ্বব হোনবদা খুদোংথিবা লৈ । যাম্না লিক্না লিক্না ঈশিং চৎলি । মতম অদুদা মহাক্কী অকম্বা পাউন্ড ১৪৪ নি । লাযনা অসিনা নাবা

হৌবকপা মতম অদুদা মশাগী অকপ্পা পাউন্ড ২৪০ ওইরম্মী অনাবা অসিগী ওইর্নাদি ফগৎলকপগী ব্রাখল লৈত্রদুনা যাম্না শোকথনা লৈকৃবগসু আমষ্ট্রোঙনা পুক্লিং হস্থবা লৈহন্দনা লাযেংবা হৌনবা থৌবাং শিল্লম্মী । অনাবা অসি হীদাক চামনবদগী হীদাকপু শিল্লবা মতম অদুদা আমষ্ট্রোঙনা শোযদনা ফবক্কনি হাযবগী থাজবা পীবর্স্মী । মহাক্কা অনাবদা হাযবম্মী মর্দ্দি হক্কী ঈশিং অসি অসুক্কী মতিক শক্তি লৈবনি মসি থকপদা চযোল অমগী মনুংদা ঈশিং চৎপগী চাং খংহেন হেনগৎলক্কনি । মানা অসিমসু হাযবম্মী, হক্কী ঈশিংনা হকচাং মনুংদা পন্দুনা লৈবম্বা অমোৎ অকায অমর্দি ফত্তবা পুম্নমক থুগাযদুনা মাঙহনবা ঙম্বনি । মহাক্কী বাহৈ অসিনা অশা লৈত্রবা নুপী অসিদা অনৌবা থাজবা অমা পীবর্স্মী ।

মতম অসিদা নুপী অসি না চৎলিবা ঈশিং অসি আউন্স অনীবোমদমক ওইর্গনি । অসুম মনম নর্মথিবা, অশাবা, অনঙবা ঈ অমদি নাইগুম্বা যাওবা ওইনা তৌই । মাস থকপদা অসুক্কা মতিক কান্নখ্রে মদুদি পুং ২৪গী মনুংদা ঈশিং চৎপগা চাং খংহেন হেনগৎলক্কনা আউন্স ২০০ বোম যৌবর্কখি ।

অসুম শাজিনবক্লবা মত্তুংদা মচু শেংলকপা, চৎপদা নুংঙাইবকপা ফাওবর্কখি । নুমিৎ ৪ নি শুবদা মহাক্কা চৎপা হক্কী ঈশিং পুম্নমক থকচিল্লর্স্মী । মদুদগী মনম নমলক্রে । মযাক যাওবক্রে । হক্কী ঈশিং থকপগা লোযননা শ্রীমতি সিং না পুং ২৪গী মনুংদা দবকাব ওইবা ঈশিং আউন্স ১০৮ থক্লম্মী । নিযম অসিদা মখা তাথবকপনা নুমিৎ ১৩নি শুবর্দদি পুমফা ফবগী ফীভম যৌবকখি ।

খবা ফগৎলকপা উবকপসিদা মাবু শেন্নলিবা নর্স অনীদনা

গাজব অহীংবা, চন্সপ্রা খজিক্তংগা পীজকবে । মদুগী ফলদি পুং ২ গী মতুংদা কন কন লাউনা থাগৎলকপগা লোযননা শাগৎলম্মী । ঈশিং চৎলকপগী চাংসু হন্থবক্লম্মী । পুক্তা মথা মথা পোমখৎপা অমদি হকচাং শাগৎলম্মী । মতাং সিদা নর্স অনীগী মবক্তগী অমগী হক্কী ঈশিং লৌবগা ফী অমদা চোৎহল্লগা পুক্তা থোল্লম্মী । ফীদগী হক্কী ঈশিং অদুনা চুপশিনখিবগা পোমখৎলম্বা থাগৎলম্বা অমদি শাগৎলম্বা ফাখিবম্মী। মথংগী নুমিত্তা হান্নগী ফীভমদা ৎঞ্জিল্লকখি ।

শ্রীমতি সিং নুমিৎ ৪৮নি হক্কী ঈশিং থক্লনা চবা হেল্লক্লম্মী । চবা হেল্লিঙৈ মন্ংদা নর্স অনীনা মশা পুন্নদু নোংমদা অনীবক হক্কী ঈশিংনা তৈবগা নোযবম্মী । মহাক্লা কমলা মহী থক্লনা চবা হেনবা তোকলম্মা, মতুংগী চযোল অমগী মতুংদা মশাগী অকুম্বা পাউন্ড ১১৯ ওইবকখি । হক্কী ঈশিংগী মতেঙনা শ্রীমতি সিঃ চৎথোক চৎশিন থুনা ঙমলকখি । লাযেং অসি লোযবকপদা মশাদা পুমহোং হোংবা অমা লাকখিবদি মাগী উপ্সা, শম, কুচু অমদি অপুনবা শকফম অদুনি । অঙকপা লাযেং অসিগী মতুংদা মহাক্কী মশক তগৎ তগৎ তেকপা উবকপদা অউবা মীযাম্না মাবু যেংনখি হায়না আমর্ষ্ট্রোঙনা শিংথাবি ।

Heart Disease

থম্মোইগী লায়না

থম্মোইগী লাযনা নাবা মীওই অমনা চেকশিনগদবসি নিংথিনা চাং তম্বা চীঞ্জাক চাবা অসিনি । নিযম অসি কাযদনা চৎপদা অনাবদু চহি ৯০ ফাওবা হিংবা ঙম্মী হাযনা ডাক্তবনা ফোঙদোক্লবসু লাযনা

অসি কোকহনবদি ঙমদে অসিনি। অদুম ওইনমক আমষ্ট্রোঙনা হক্কী ঈশিংনা লাযেংবদা অসিগুম্বা অনাবা মখল অসি কোকহনবা ৬শ্মী হাযদুনা মখাগী খুদম অসি পীদুনা তাক্লি ঃ

শ্রী পিঃ (মীযাই চল্লবী মীওই) কৌবী মীশক অমা থম্মোইগী লাযনানা নাবদগী ডাক্তব অমগা লোযননা চঠী অমা লৈবম্মী। মহাক যাম্না তোযনা ব্রান্থবা হৌবম্মী, ফীভম অসিদা মীযাম্না মহাকপু "পোপুলব মিষ্টব পিঃ হাযনা খঙনবম্মী। মহাক চানিংবা চাবা যাদবা চীঞ্জাক্তা অথিংবা থম্না মীশক এর্মন। নোংমদা চবা নামতমক চাবম্মী। লেমহৌবিবা নুমিৎশিং অদুনা ঈশিং থক্কুনা চবা হেংবা ডাক্তলনা পাওতাক পীবম্মী মহাক মৈখু থকপা যাবমদে, চৎপা খুদিংগা হীদাক লোযনৈ। লমখাংদা নত্রগা মফম অমদা অনাবা হেক হৌবকপদা হীদাক চাগদবনি।

কাযনখংদা শ্রীপিঃ আমষ্ট্রোঙদা লাক্লম্মী। আমষ্ট্রোঙগী পাওতাক মতুং ইন্না মশাগী ঈশিং থকপা, তৈবা নোইবগী নিযম এদ লৌদুনা থিন্থদনা চৎখবদগী থা অমগী মনুংদা ফনা নিংথিনা ফগৎলমক্কুনা মশাগী থবক্তা চঙশিনবা যাখি। লাযেং অসিদা মপুং ফানা থাজবদগী চযোল ১২ নি মনুংদা মশাদ হান্নগী ফিভমদা হঞ্জিনখি। মহাক্কী লাযেংদি মশা শোনবা মবম্না চনা পূমহেন হেনবগী মথৌ নোংমদা চবা অমতমক চাবগা হক্কী ঈশিং থক্কুনা লাযেংবনি। অহানবা লাযেং অসি হৌগৎলকপদা মহাক্না লাযনা অসি মমক হৌবক্কদ্রা হাযনা চিংনখি অদুবু অমুক হৌবকপা তৌখিদ্রে। মমৈদা মহাক্না হীদাক পুম্নমক মৈ থাদোকখিবম্মী।

শ্রী আবঃ নুপা অসিসু থম্মোইগী লাযনানা নাবদগী মখোঙ মখুৎ অমদি পুক্কী শকক্তা চাওনা পোমখৎলক্লম্মী। ডাক্তবনা মুন্না

যেংলবা মতুংদা নুমিৎ ৩০নিতমক হিংবগী মতম পীবন্মী । আশা লৈত্রবা নীপা অসিনা অসুম থিবকপদা নেচবপোথক্কী লাযেংফম অমদা চৎভুনা মশাবু লাযেংনবা হোৎনখি । মতুংদা কবিমত্তা কান্নবা পীবা ঙমদ্রবদা মফম অদুদগী হন্নখিনবা ওথোবিটিনা হাযবক্লন্মী । হৌজিক্কি মহাক্লা খল্লিবসি ধা মখায অমতমক লৈবগা থব্রায থাবা তাবে অসিতনি ।

মমৈখৎদা শ্রীআবঃ না মমিং চৎলবা নেচবকিওবিস্ত শ্রীওলিভর লাবনোব, ফিশলেন্দগী নমিং তানদগী মঙোন্দা চঙজদুনা হক্কী ঈশিংনা লাযেংখি । চযোল ঃ কা মনদা থম্মোইগী লাযনা পুমকোব কোকহন্নখি । অহানবা লাযেং আস হৌবকপদগী চবা হেনগৎলকপদা মশাগী অকুন্থা পাউন্দ ১১১মখায হল্লখি । অদুদগীদি মহাক পুমযা ফবকপা অদু উবদা মাপু হাগ্না যেংলম্বা ডাক্তর অদুনা ঙকপদা খমংঙখি হাযনা আমষ্ট্রোঙনা নিংশিংলি ।

থম্মোইগী লাযনাগী মখমদা আমষ্ট্রোঙনা মফাওনা ডাক্তরবাশিংনা ফোঙখিবাশিংদু নিংশিংনা ওইনা হায়বা মদুদি হীদাব তোযনা চাবা, হীদাক কাপ্পা তিকা থাংগা ফলনা থম্মোইগী লাযনা পোকহনবতা নত্তনা অতৈ লাযনা কযাস ওল্লকই ।

MANAV MOOTRA

AUTO URINE THERAPY

অইবাঃ রাওজিভায় মনিভায় পটেল

রাওজিভায মনিভায পটেল গুজরাটকী মীয়ম্ [illegible] [illegible] বাকল অমনি । মহাক্না হক্কী ঈশিংনা লায়েংবগী চহি ৫০ শুরকপা মহৌমদতা খাংজিনবা [illegible] । মহাক কুমজা ১৮৮৮ দা গুজরাটকী সারোত্রিন শহরদা পোকখি । মশাগী চহি ৯৪ শুরকপা ১৯৮২ দা লৈখিদে । পুন্সিগী অহোংবা মতম নকাশলল্লবদা মহাক সরকারগী থম্মোইগী লাইনা অমনা নাবকপদগী হক্কী ঈশিংনা লায়েংবা খঙলকপদগী অহোংবা যাখিরে। বৈবক্কী ফাওবদা বাহনা ঙংডাইনা লেনখি । শ্রীবাওজিভায়না হক্কী ঈশিংনা লায়েংবসি মশাদা কান্নবা পাবকপদগী লমদম অদুদা লৈবা খাগী চেংফোঙশিং অদুগা অতৈ চেংফোঙশিংদা হক্কী ঈশিংনা লায়েংবগী মবমদা বাবেংশিং মথং মথং ইদুনা ফোঙখি । মহাক্কী ৱাবেংশিং অদু পাবগা হক্কী ঈশিং শিজিন্নদুনা লায়েংবদা অনাবা কয়া ফখিবর্গী । মদুদগা শ্রীবাওজিভায়না গুজরাটি লোন্দা "মানব মুত্রা" হায়বা লাইরিক ইদুনা পুথোকখি । লাইরিক অসিনা অমুকসু মীওই কয়াগী লায়না কোকহনখি ।

বাওজিভায মনিভায পটেল মশামক হবা কংখু পল্লকপসি ১৯৫৬ দগীনি । মবম অদুদগী মশাগী থম্মোয অদু নিংথিনা থবক তৌবা ঙমদ্রে ।

অহানবদা হীদাক্লা লাযেংলুবদগী চাকখাওদা এসিদ কাহেন্না লৈবগী লাযনাদু ফববা মতুংদা থম্মোই শোন্থবগী লাযনা বোমদা চংশিল্লক্লে । মদুদগী মমৈদা ১৯৫৮ গী ফেব্রুযাবী থাদা হার্ট এটেক্ট তৌবম্মী । মতম অদুদগী ডাক্তব অমদি মবি মতা পুম্নমক্লা মাবু হিংলর্কাখিগনি হাযবগী আশা তৌদ্রবা মতম্মনি । থম্মোই শোনবা মবমনা হবা কংখু, লোক খুবা, লোক শিংপা অসুম তোযনা তৌবম্মী । ডাক্তবনা মহাক্কী লাযনা অসি থম্মোইগী এজমানি হাযবে । কবিগুম্বা সমাজগী থবক অমত্তা তৌদনবা পাওতাক পীবর্ম্মা । ডাক্তবগী পাওতাক অদু মানা ইল্লর্ম্মী । অদুবু লোক থুংবা, খুবা, লোক অনংবা শিংপদি লেপলমদে । মসিনা অসুক্কী মাতক বাহল্লম্মী মদুদি মহাক ইংনা লৈবা নত্রগা পোৎথাবা যাবমদে ।

কুমজা ১৯৫৮ ফেব্রুযাবী ৮ দা মহাক্লা ডাক্তব জমুভাবভাক্তদা টেলিফোন তৌদুনা মহাক্কী ফীভমগী মবমদা খংহল্লম্মী । থংনবা নুমিত্তা সেথি লাল্লুভাইজিনা, হোসপিতালদা মহাক চংলে । হোসপিতাল অদুদা ডাক্তব অদুনা যেংবদা খংলে মদুদি মহাক্কী যেৎথংবা থবোম্বী চোংলি চোর্ংলি লাওদুনা লৈবনা কংখু তৌবা অর্মদি অকংবা লোক শিংপনি হাযবদু ডাক্তবনা নেপথোল ইঞ্জেক্সন তৌদুনা থবোম্বীদা লৈবিবা মহীক লৌথোক্লবা হাযবদগী ইঞ্জেক্সন অদু তৌববা মতুংদা মহাক্কী হক্কী ঈশিং আউন্স ৮০ বোম পুং ২৪ গী মতুংদা চংখি । অদুবু লোক খুবা অনংবা লোক শিংপদি ফবমদে । চৈবক অসিদা সববমতিদা লৈবা মতমদুদা, আশ্রমগী জুথাভায শাহা নোংমা মনিভাযগী মনাক্তা লাকলম্মী । মহাক্লা হক্কী ঈশিংনা লাযেংবগী মতুংদা বাবী শাবম্মী । মতুংদা মহাক্লা হোসপিতালদা লৈবিউৈদসু মকপ

অমনা মহাক্কী হক্কী ঈশিংনা লায়েংবদা হৌবা ডেমর্গনি হায়না খঙনরম্মী । মতম অদুদাদি মনিভাষ নিংবা বাযনা লৈরবা মতমনি । মা চাহী শ্রীজাংসভায় কৌবা মীশক অমনা মনিভাষদা আমষ্ট্রোংদগী "সাইন অফ লাইফ" কৌবা অমা পানবা পীবগা লোয়ননা মশাদা সাংগে, মসি চাংযেংবগা বাবী লীবম্মী । লাইব্রেরিক অদু হক্ক হৌরা পানবা মতুংদা মনিভাষনা অহানবা ওইনা চহোল তমা শুনবা হক্তা। ঈশিংনা মশা পুম্বদা তৈদুনা লোইরম্মী । মহাক্কী মচানুপা শচিবান্তানা নুংশিবগী ওইনা পুং অমগা মখাইবাম মথংদা হবচাংদা হক্কী ঈশিং লোইরম্মী । মাসগী ফর্লাদি অশুকপা ওইরম্মী । নুমিৎ ৩০ গী মতুংদা হক্কী ঈশিংগী মচু শেংনা চৎলম্মী অদুগা ঈশিং চৎপা মতেংদসু খুংহৈতনা তোঁদে ।

হক্কী ঈশিং তৌদ্রাইদা শ্রীমনিভাষ হৌগংগা, ফমদনবদা খ্বাংদা খাঙবা শুমদনা অনাবা হওবদগী বর্ষণস্ব অমগী মতেংনা নত্রবাদ হৌগৎ ফমথা তৌবা উমলমদে । অদুবু চহোল হামগা মতুংদাদি হৌগৎ ফমথা তৌবদা কনাগুম মতেং দরকার ওইরকত্রে ।

নঙলদা নংবম্মা খোঙনা চিল্লম্বা পুম্বা নুমিৎ ৯নি শুবদা পংথোক ফখ্রে । উনশাস, হারগী মতৌদা লাক্লা লৈরে । নুমিৎ ১২ দগী ১৫ ফাওবগী মনুংদা কংখু অমদি অনাংবা লোক শিংলন্ন্বা লেপখ্রে । চহোল অনিগী মতুংদা চিল তৈরে হান্না শেংলে, নাংহৈতবা লাওরে । খাং তৌদং নপাল ফাওবা নিংথিনা ডুম্বা হায়রে । মতৌ তৌনা দদা খটনা মনাগা মপাংশিংনা মহাক্কী উনশা খোংতোক্লকপা, কুইং লৌরবগা ডবদা ইহুক উকপা পোকখি । বংখুগা লোযননা লৈরম্মা অনাবা শচা মশুংশিং মাংখ্রে ।

মশা নুংঙাযবনা মতুংদা মার্চ্চ ৫ তা মনিভাষ হোস্পিতালদা চত্তুনা ডাক্তর উরম্মী । লোযননা মহাক্কা "বাটর ওয়ান লাইফ" কৌবা

অমা ডাক্তব অদুদা পাহল্লর্ম্মী । পাববা মতুংদা ডাক্তবনা মাগী মশাদা যেংবা অদুদগী খঙবদি মহাক্কী চাওখৎলম্বা (১) থম্মোই খবা মখৈ হন্থবে । (২) থম্বোম্বী চোৎ চোৎ লাওববা ফবে অমদি তশেং তশেংনা লৈবে । (৩) লোক খুবা, নত্রগা লোক অনংবা লৈত্রে । (৪) থম্মোইগী মীহুন মিনিট অমদা ৮৯গী চাংদা লৈবে । (৫) ব্লদ প্রেসব ১৪০ অমস্ং তেম্পবেচব মহৌশাগী চাংদা লৈবা থেংনবে । মথংগী নুমিত্তা ডাক্তবগা তান্নকবদা হক্কী ঈশিংনা লাযেংবগী কান্নবদু ডাক্তবস্ যাবদুনা লাযেং অদু চৎথবা হৌবগী নুমিৎ নীনী চবা হেনবদু ডাক্তবনা যাবে ।

চবা হেনবা হৌদ্রিঙৈদা ডাক্তবনা মশাগী ঐীভম বেকোদ লৌবর্ম্মী । মহাক্না অযুক্তা চৎখিবা হক্কী ঈশিং আউন্স ৩ অদু লোযনা থকচিল্লর্ম্মী । মতুং তাবকপা চৎথোক্লকপা হক্কী ঈশিং পুম্নমক লোযনা থক্লে । নুমিদাং পুং ১০ দা ডাক্তব অমনা মশাগী ঐীভম অদুগী 'বিপোর্ট' লৌবর্ম্মী । লৌবগা তাসুভাযভাস্তদা থাবর্ম্মী । বিপোর্ট অদুদগী খঙ্লে মদুদি ব্লদ প্রেসব ১৩০ দগী ১২০ দা হন্থবে । মসি নোংমা চবা হেনবগী মহৌন । নীনী শুবদা ব্লদ প্রেসব ১২০ দগী ১০৮ দা লৈবে । মতাং অসি যৌবকপদস্ মহাক্না ডাক্তবদা নুমিৎ খবনি অমগা চবা হেনবা যানবা হাযবর্ম্মী । মতাং অদুদদি ডাক্তবনা প্রেসব অদু লো ওঙ হাযদুনা অযাবা পীদ্রে । অদুনা মহাক মহী মনায থক্তুনা চবা হেনবা লেপখ্রে ।

নুমিৎ ৫নি চবা তেল্লবা মতুংদা হোসপিতাল চৎপা মতমদা ডাক্তব জাসুভাযনা শ্রীমনিভাযগী মশাদু হেক উবগা "ঐনা নংবু যেংদ্রিঙৈগী মমাঙদা হাযনুগে, মদুদি অদোমগী চাংযেং অদুনা

অদোমগী উন্সা মচু ওলহল্লে হেন্না লংনা থোংনা নৌনা চবে ।
অশেংবমক অদোমগী হকচাংগী ফিভম নিংথনা মগংলকপাসদা “
ওক্লে, ঐনা অদোমগী মাযপাক্লবা লাযেং অদগীদমক্তা সাটিখিকো,
অমা পীনবা শেম শাবি ।”

ডাক্তরগী বাহৈ অদু তাবদা মনিভায়না। হায়াখি মদদি মহাক্না
লাযেং আসিনা থস্মোইগী লাযনা অসি মপাং মানা কন্তান্দ্রমপোদ
চাংযেং অসি মপুং মানা মায পাক্লে হায়না লৌতাখলোই ।

হক্কী ঈশিংনা লাযেংবদা কান্নবা মসি ও বদগী ১১২৯ দা
অবোযবা ওইনা মনিভায়না নুমিৎ হুমনি চবা হেন্দনা হক্কী ঈশিং
অমদি ঈশিং থক্লুনা লেনখি । মতম অদদদি প্লান প্রেসর ১৩২ দগী
১০৮দা হন্থবর্মী, মশা শোন্থবা ফাওবর্মী । থস্মোইগী মাওনা খাম্না
হন্থনা হুল্লর্ম্মা । মদুগী মতদি ফিবাক্তা পোমখৎপা লোযনাং ঠাপ্ত ও
লোম চাওথোকখি । মতমদ ঈশিং চৎপা মাং নাইরবত্রে । মপাং
থোকপা অথিংবা লৈবকপা ইবোযননা স্বাং মখাদা পোমখৎলম্মা ।
লাক্লিবা খুদম অসি ফংবদগী মনিভায় চবা হেনবা লেপ্পে । আসগুম্না
মতং অসি লাকপদা চাওব কৈদুনা মেংবদা মশাগী মীতম হান্নগীদা
হনজিল্লে হাযবম্মা । হঞ্জিল্লবা মতুংবদা মশা শোন্থবম্মা । থমংদা
ঈীপুনা লৈবা তাখি । চৈনা অদ খাঙবদা বাবম্মা ।

লাযেং আসি মায পাক্লবা তোংনবদা মনিভাযনা মশাগী
অবানবা অমা তৌন্দবে হাযনা মতেমতা থাভরকখি হায়না “মনাব
মুত্রদা” ইবদুনা হায়রি মদদি থস্মোইনা শোকনকপদা পুনা পীরি চবা
হেল্লোযদবনি । মশাগী মিতমদা অকাযবা শাকথ্রবা টেবক আসদ
মহাক্না আমস্ট্রোঙনা থস্মোইগী লাযনা নাবা মাওই অমখক হকচাংদ

হক্কী ঈশিং তৈবগা চবাদি হেলহন্দনা চযোল ১২ নিদা অনাবা ফহনখিবদু নিংশিংলম্মী । আমষ্ট্রোঙনা নুপা অদুদা নোংমদা চবা অমতমক পীজনগা লাযেংখিবদুন' মনিভায়দা থাজবা অমা পীবম্মী । মদ্গদি থম্মোইগী লাযনা নাবা মীওইদি চবা হেন্দুনা লাযেংবদা অকাযবা লৈ হাযবা ।

মশাগী লাযেংবদা কান্নবা ফংলবা মতুংদ' শ্রীমনিভাযনা মশাগী লাযেং অসিগী মবমদা থাগী চেফোঙ "শংসাব" দা ইদুনা ফোঙবদগী বোম্নেদা লৈবা চহি ৩৬ শুববা শ্রীপ্রানলাল এন মোদি কৌবা মীশক অমনা মঙোন্দা অসুম্না চিথি ইবকখি ঃ "অদোম্না অদোমগী বাবেপ অদুদা পল্লিবা অনাবগী খুদম পুন্নমক ঐগী হকচাংদা লৈববনি । ডাক্তবনা মান্নবা হীদাক ঐঙোন্দসু থাবম্মী । ঐঙোন্দা অহানবা হার্ট এতেক তৌখিবসি ১৯৫৪ দনি । অহানবা হার্ত এতেক অদুগা মতুংদা অনাশুবা এতেক্কী শকক থুংলবে । ঐ ইশা অসি হীপ্পুনা লৈবা চযোল ৫ শুবে । তাং ২/৬/১৯৫৮ ইং দদি ইশাগী ফীভম অসুক্কী মতিক শাথিবে । ডাক্তবনা ঐগী লাযনাসি "মিত্রেল হার্ত দিজি বিযুর্মেতিক কনজেষ্টিব কার্বদিযাক ফেল্লব" নি হাযবে ।

"ঐনা চিঠি অসি মঙোন্দা ইখি মবর্মদি লাযেং অদু ঐসু চৎথনিংবদগীনি । ডাক্তবনাদ লাযনা অসি কোকপা ঙমদবা লাযনানি হাযববনি । অমবোমদা ডাক্তবদি অমুক্কসু হাযবিবা লাযেং অদু চৎথগে যাবক্লবোয । অদুনা ঐনা লাযেং অদু চৎথবা তাবগদি অদোমগী পাউতাক ঙাইজবি" হাযনা শ্রীপ্রানলাল মোদিনা চিঠি ইবম্মী । চিঠি অদুগী পাওখুমদা মনিভাযনা মশাদা চৎথাখবা নিযম অদু তমখিবগা লোযননা চেকশিন বাহৈ যাওবা পাউতাকসু পীবদুনা ইবম্মী ।

মহাক্না চিঠি অদু হেক ফঙবগা লায়েং অদু হৌবগা লোযননা মশাদু জর জর ফগৎলম্মী । আগষ্ট থাগী অরোইবদা মশা গান্নগী মওংদা হনজিল্লক্কুনা ওফিস কাবা ঙম্বগী পাঙ্গল চপ চানা লৈরম্মী ।

মনিভায়না "মনাব মুট্র"দা থম্মোইগী লায়নাব হক্কী ঈশিংনা ফহনবা ঙম্বগী খুদম পুথোকপসিদা নত্তনা লায়না অতৈ কযামুক ফহনখিবা ময়েক লারবা খুদম উৎলি ।

টিঃ বিঃ

ইং কুমজা ১৯৬০ গী মার্চ থাগী ১২ অমসুং ১৩ দা অহমেদবাদকী হরিজন আশ্রামদা পাংথোকখিবা খন্না-নৈনবা মীফম (সেমিনার) অমদা ময়াই তাংবল লৌখিবদু শৌরাষ্ট্রাদা লৈবা আয়ুরবেদিক বিছার্স ইন্সটিট্যুতকী ডাইরেক্তর পার্নাবিনদাস মেহতা এমঃ দিঃ এমঃ এসঃ নি । ডাক্তর কয়ামুক সেমিনার অদুদা লাক্লম্মী । অসিগুম্বা হক্কী ঈশিংনা লায়েংবগী মরমদা খন্না নৈনবা মীফম অসিদা মীওই ৪০ রোমনা মখোয়না হক্কী ঈশিংগী মরমদা অখঙবা অমদি মশা মশাদা লায়েং অসি চৎথাখিবদা ফংখিবা ফল অদু লৌনম্মী । মীওইশিং অসিগী মরক্তা অহমেদবাদতা লৈবা শ্রীহিমভাই পাটেল কৌবা মীশক অমা মহাক মশাবু টিঃ বিঃ না নাকবগী হক্কী ঈশিংনা লায়েংবদা ফগৎলকপগী বারী লীরম্মী । মহুদা ময়াই তাংবল লৌরিবা ডাক্তর প্রান জিবন দাস গুকপনা খম থেংলম্মী অমসুং মুপা অদুনা মশা লায়েংদুনা ফখিবগী মরমদা অইবা চেবোল অমা পীরবা হায়রম্মী ।

হিমভায়না অসুম্না ইরদুনা পীরকখি । "মনাঙগী চহি ২ রোম থবোম্মীগী টিঃ বিঃ না নাবদা মনাদা অমা ওইরম্মি" । লোন খাদা

অমদি লাযহৌ তত্তনা হৌবম্মী । হকচাং অসি শক ঙাক্তা উবম্মী । ডাক্তব অমগী মখাদা লাযেংবদগী খবা খিত্তং শাফবগুম তৌবম্মী । অদুবু মথং নিংথমথাদদি হান্নগী ফিভমদা হনজিনবগা লোযননা লাযহৌগা লোযননা লোক খুবনা ঐবু লান্দাবম্মী । মতাং অদুদা অতোপ্পা ডাক্তব অমনা ঐবু শোকলিবা শকক ওপেবেসন তৌদুনা লৌথোক্লবা পাওতাক পাবক্লে । অদুবু ঈশ্ববগী থৌজান্দগী মতম অদুদা ঐগী মবি মতা অমগা থেংনবদা মহাক্না ঐগীসি হক্কী ঈশিংনা লাযেংনবা হাযবম্মী । মদুদগী ঐনা নুমিৎ ৭ হক্কী ঈশিং তৈদুনা লোইবা হৌবম্মী । চযোল অমগী মতুংদা হক্কী ঈশিং থকপসু হৌখ্রে । চযোল অনীগী মতুংদা ঐনা শ্রীবাওজিভায উন্নবদগী ঐনা ঐগী লাযেং হৌবিবা অদুগী মবমদা মঙোন্দা বাবী তৌবম্মী, মদুদা মহাক্না ঐগী বাদু ভাবদুনা চেকশিন বা খবসু হাযবম্মী । হৌজিক থা ১১ হৌখ্রে ঐ ডাক্তব উন্নদ্রে ইাদাক অমত্তা চাদ্রে । চখি থর্কাখবা তুপ্পা অমদি অবাম খৌবাংবা পোকপসি অসুক্কী মতিক লৈবে । খোঙ হাপ্পা মতম নাইবে । হৌজিক্ত নোং মবক্তা চংপদসু কবিস অকাযবা লৈত্রে । লাযেং অসি থা ১১ চংখবকপদা কদিওম্বা মনক মনক্তা লোক খুবা যাওখি, মদু নুমিৎ ১/২ গী মতুংদা মাঙখি । অমবোমদা ঐনা ডাক্তবগী ইাদাক অমত্তা থাওবা চাদ্রে নত্রগা মমুংদা হাপ্পুনসু লৈত্রে । চানন্নমক লাযেং অসি যাম্না কান্নবা অমদি থৌগাংনিংঙাই ওইবা অমনি " ।

অতোপ্পা চাহি ... শুনবা অহমেদনাদকী শব্দদি শোবিদা লৈবা শ্রী এন দিঃ মেহতা কৌবা নহা অমনসু মহাকপু ডাক্তব ১২ বোম্বা টি. বিঃ না নাবে কাকপা ৬মলবোহ হাযবদগী হক্কী ঈশিংনা লাযেংবদা ই ওনা দাইবযা তৌবা অবম লাইহৌ তৌবা চাবা তুমদবা

হকচাং শোঙ্খবা অমদি ঈ থাংদবা পুন্বা ফাখিবগী ব্রাবিস্ লাইবিক অসিদা নৈনবি ।

মথং মথং ওইনা কুমাবি কেং আনং সাহ কৌবা অমহেদবাদতা লৈবী চতি ৭ শুববী নুপী মচা অমস্ শবগী টিং [illegible] নাবম্বদগী হক্কী ঈশিংনা লায়েংবদগী ফাখিবগী খুদম পীবদনা "মনাব মুট্র" দা ইবি । নুপী মচা অসি ফমুংদগী হৌগংপা ফাওবা চমলমদে । লোযননা নাকল অমদগী অমদা ওন্থোক ওনশিন তৌবা চমদ্রবান । মহাক্কী যেং থংবা ফৈগলদা মতম অমা পোমখংলকপদগী হৌমিচ পৌথ ডাক্তর শুনর্নিধি ভাণ্ডনা তৌমিণ্ডগী ঈদাক অমা পাজদনা অপোন্না অসি কাপথোকপা মতমদা নাইট পাউন্ড অমরোম লৌথোক্লম্ব ।

মথক্কী শ্রীএ[illegible] দঃ মেহতা অমদি কু[illegible] কেং আ[illegible] সাহ[illegible] যেংখবসিদ্দি হৌমিচপোহৎগী ডাক্তর [illegible] ।

মহাক্ক সেমিনাব অদুদা মহাক্কী ওমহেদবাদতা [illegible] দিসপেন্সবি অদুদা [illegible] চমলবোই হায়বা টি. বি. [illegible] যেংখীবগী মতংদা পীখিবা অইবা নাবোল অদ "[illegible] মুট্র" দা পনবগী বাযমত[illegible]

অসুম্না তৌদুনা [illegible] খোংপা, [illegible] নুপীমা । অসগী [illegible] [illegible]

পীজনম্মী । নুমিৎ হুমনি শুবদা লাই থোকপা লেপখ্রে । চানিং থৰ্কানিংবা পোকলকলে । ৬নি শুবা নুমিৎতা মহাকপু চবা অনী চানবা হায়বম্মা । নুমিৎ ৯নিদগীদি নোংমদা চবা ৩লক চাহল্লম্মী । লোয়ননা শুমাংদা ঙাহৌ ঙাহৌ চৎপস্ ঙমলক্লে । নুমিৎ ১৬ নি শুবকপদাদ মহাকপু হক্কী ঈশিং থকপা লেপহল্লে । হৌজিক্তি নুপী মচাসি মশা চপ চানা ফগৎলে । অসুম্না কুমাৎ কেঃ সাহ নুমিৎ ১৫নি হক্কী ঈশিং না লায়েংবদা মশা মহৌশাগী ফীভমদা যৌবকপা ঙমখি । মসিগী মথক্তা মাগী কচ, মায়থোং ফজনকপা, চানিং থৰ্কানিংবা পোকপা অমাদ মপাঙ্গলস মহাক্তা চহি লোঙ্গাগী মমাঙ্গবশিংগা মান্না লৈবে”

Eosinophelia

লোক থুংবা অমসুং খুবা

লায়না মখল অসিনা কোনসিল্লবদি লোক থুংবা, লোক খুবা, [illegible] চোকথবা চাবা [illegible] কংখু তৌবা লোয়নবা [illegible] ।

[illegible] অমখক লায়না অসিদা মশক [illegible] লোয়ননা [illegible] ।

মশক [illegible] ১৯৫৮ [illegible] ।

[illegible]

হামদোকপা অর্মাদি চিল যা শেঙদোকপা লোযববা মতুংদা আউন্স ৬ লোম থর্কচিল্লম্মী । লেমহৌববা শকক খবদুনা মহাক্কা মাযদা নোইশিল্লম্মী । অসুম্না শিজিন্নবিবা মওং অসিদা মখা তানা শিজিন্নবকপনা লোক খুবা থুংবা নপ তিন তাবা পুম্নমক ফদুনা হকচাং মহৌশাগুম ফগৎলক্লম্মী ।

হরা-কংখু

এজমা হাযবিবা লাযনা অসিনা নাববা, সনমীল লেন লবাব পবেল বোম্বেদা লৈবা দক্তী কৌব চট্টি ৪৫ শুববা মীশক অমনা "মনাব মুত্র" পাকবদগী মসিদা যাওবিবা লাযেং অদু চৎথবদগী মশাগী এজমা পুমকোক কোকখিবগী ব্রাংম "মনাব মুত্রদা" যাওবি ।

লাইবেন শক্তিক

লৈদা কেন্সব নাবা ঃ- শ্রী হুশমুখজি পানবালা, (১৯৭৬ সভাকনি বাদি অহমেদাবাদতা লৈব। মীওই অসিন পোকপা অহল অদু লৈদা কেন্সব পক্লুনা নাবদগী এলোপেথিক লাযেংদা ফবা ওমদবদগী হক্কী ঈশিং থক্লুনা নুমিৎ ১০ নি চনা হেনবদগী অঙকপা সংনা কাঃবা ফংখি । মতুংদা বাওজি ভাহগী তাঃনকবদগী হাম্নবা নুমিৎ ১৮ নি চবাহেনবগী পাউতাক ফংবগা লোযনা চাবা মতমদা চেকশিনবগা লোযননা, শঙ্গোম চিনি, থুম, অমদি অতে চৈঙ্গাক কযাস্ চাদনবা হাযবম্মী । থা মখায অমগী মনুংদা মতাঙ্কা অপাকপা অহল অসিদা অঙকপা অমা লাক্লে মদুদি ৭০০% দি হবা ওমলে । অদুদগী মতম খবগী মতুংদা অমুক মম্মিং চৎলবা ডাক্তর অমদা চৎতুনা চেক তৌকবদা ডাক্তর অদুনা অনাবা অদু পুমফা ফবে হাযবকাখি গাযনা মচানুপানা অইবা ব্রাবোল পীবকপসু লাইবিক অসিদা লোনাব ।

Throat Cancer

খৌনাওদা লাইবেন শজীক

চহি ৪৫ শুববা জৈইন লম্বোইবা অমা কেন্সবনা নাবম্মী (মহাক্কী ভুকশমদা পোমখৎপগী খুদম লৈ) বেম্বেদা ইলেক্ট্রিক্কী লাযেং চৎথনবা মহাক চৎলম্মী । মদুগী ফলনা হান্নগী অপোমবদু মাঙখ্রগা নাকল অমবোমদা অমুক পোমথোকপা উবম্মী, মহাক অকনবা লোক খুবা অমসু লোযনবম্মী ডাক্তবনা মহাক্কী অসি কেন্সবনি অদুনা টাটা হোসপিতালদা চৎনবা পাউতাক পীবে । মতাং অসিদা শ্রীবাবুভাযন লম্বোইবা অসিগা হেক উন্নকুবে । নুমিৎ অদু মহাক্না বোম্বেগীদমক খোঙশানগদবা নোংমা বাৎলিঙৈর্দনি । নুমিৎ অদুদা বাবুভাযনা মঙোন দা হক্কী ঈশিংনা লাযেংনবা হাযবম্মী । লোযননা "ব্রাটব ওফ লাইফ" কপি অমা পীবম্মী । অদুদগী অনাবদু বোম্বে চৎপা তোক্লে । লাইবিক অসি পাববা মতুংদা মথংগী নুমিৎত্তগী চৎলকপা হক্কী ঈশিং পুন্নমক থক্কুনা চবা হেনবা হৌখ্রে । হক্কী ঈশিং থকপা অসিদগী মশা নুংঙাইবকপগা লোযননা মশাদু থোং থোং লাওবক্লে । মতুং নুমিৎ ৩ নি শুনকপদা লোক খুবা লেপখ্রে । মবম অসিনা মহাক্না হক্কী ঈশিংগী লাযেংদা মপুং ফানা থাজনা লৈবকপদগী মখা তানা চবা হৌল্লে, মতুংদা বাবুভাযগা থা অহুম লৈবগা উন্নবা মতমর্দদি মশাদা অনাবা লৈবমদ্রে । অসুম্না হকচাংগী মপান্দা তৈবা অর্মদি নোইবা যাওদনা লম্বোইবা মপুং ফানা যখ্রে ।

চখাওদা লাইবেন শজীক

পলানপুব ম্যুনিসিপালিটিগী মেম্বব শ্রীমফটলাল, চন্দুলালগী চহি ৩ তমক ৬াইবিবা মচানুপা সুবাস কেন্সবগী খযাত্তা তাবম্মী । মচাদু মতম

চাদনা শিবমগদবদগী কল্লক্লবা মতুংদা ২২/৪/১৯৫১ ইং দা মহাক্না চিঠি ইবকতুনা মচাগী লাযনা অমাদি লাযেংবগী মবমদা খঙহল্লক্লম্মী । চিঠি অদুদা অসুম্না হায়বি ।

"মমাংগী চহীদা ঐগী ইচানুপা সুবাস নাবম্মী । মহাক্কী চাকখাওদা কেন্সব তৌবদগী অথিফমদা নাই হাল্লম্মী । নাই অসি লৌথোক্লবা অথিফম অসি থাঙ থাবা তাবম্মী ।

মমৈদা বোম্বেগী টাটা হোসপিটালদা ঐনা মাবু পুদুনা যেংথোক্লম্মী । হোসপিটাল অসিগী ডাক্তব বোবজীনা এক্সবে লৌববা মতুংদা অঙাং অসিগী চাকখাওদা কেন্সব লৈবে হাযবা উৎখি । ডাক্তবনা অনাবগী চাকখাওদা অমাদি অথিফমদা দিপ এক্সবে তৌবা তাবনি হাযনা মত পীবম্মী ।

অদুবু পাউগী চেফোঙশিংদগী ঐনা হক্কী ঈশিংনা লাযেংবগী মবমদা পাকবদগী লাযেং অসি চৎথনবা বাবেপ্লে । মতুংদা শ্রীগোপাল্লাল জাবেবিগী পাউতাক অমদি "মনাব মুট্র" দা পীবিবা চেকশিন বাশিংদু লৌবগা লোযননা অঙাং অসি হক্কী ঈশিং অমাদি লুমথোক্লবা ঈশিং পীখক্তুনা চবা হেনহল্লে । চবা হেনবগা লোযননা মশা অদুদা অযুক অমদি নংখিলদা অনাবক হক্কী ঈশিং তৈদুনা নোইবম্মী ।

নুমিৎ ৪নিগী মতুংদা তকচাংগী শকুকশিং অমাদি কোক্তা পোম্বা থেংনবে । পোম্লিবা মফমশিং অদদগী নাই লৌথোক্লে । মফমশিং অদুদা হক্কী ঈশিংনা চোৎহল্লবা ফানা থোমলে । মতুং নুমিৎ ৭নি লৈবগদি অনাবশিংদু ফখিবমলে । মতাকপু তুম্বদা লাযগদবা চাঙ্গাক খবতমক পীজবা হৌবম্মা হক্কা ঈশিং থকপা নোইবদি নুংতিগী ওইনা

চৎথবম্মী । মদুগী ফলনা অথিফমদা শোকলম্বদু ফবে । অসুম্না লাযেং অসি থা ১ চৎথববা মতুংদা অনাবা অসি মাঙহনবা ঙমখি ।

মতুংদা মাবু ডাক্তবনা যেংবদা অঙাং অসিগী লাযনা মাঙখ্রে, লৈত্রে হাযবে । অদুবু লাযেং অদুদি লেপ্পা তৌবমদে । চযোল অমগী মতুংদা ঐখোযগী ডাক্তবনা সুবাস অমদি ঐবু পুবগা নাগপুব জনেবেল হোসপিতালদা ইচা অসি যেংথোকখি । মদুদা সুভাসকী ঈ অমদি হক্কী ঈশিং লৌদুনা যেংবদা মহাক কেন্সব লেত্রে হাযনা লাওথোকখি । হৌজিক মশা যেংবদা নুংঙাইনা লৈবে ।

Diabetes

ঈশিং পুকচৎপা

"জযোটির্ভিদ শ্রীজযকৃষ্ণন্দাস দাযবাম পাঞ্চল, বোম্বে, (২৮ সুবজ বিলদিং, এলফিনষ্টোন বোদ, বেম্বে ১৩) হাযবিবা মীশক অসিনা মহাক মশাগী ঈশিং পুকচৎ কবম্না ফহনখিবগে হাযবগী মতাংদা তাং ৬/৬/৬০ ইংদা ফহনখিবগী ব্রাবোল অমদা অসুম্না পীবি ঃ

"চহি ৫ গী মমাঙদগী ঐ ঈশিং পুকচৎনা নাবা অনাবা অমা ওইবক্লম্মী । ঐগী অথিফম মখাদগী উন্সাদা পোকখাযবা, চোত্তুনা কুবোল হুবা তৌবম্মী । মপান থোকপা মতমদা হাক্কচবা ফাওদুনা নুংঙাইবমদে । মতাং অসিদা ঐনা কেম্প এন্ড কোগী মোলম অমা লৈবম্মী, মদ্না নঙ্গলদগীনা খোঙদোন ফাওবদা লৈবিবা তাঙশিংদা চিক্লম্মী । মতুংদা চিকপা অসুম অসুম হেনগৎলকখি । অহিংদা ৩ লক নত্রগা ৪বক হৌগৎত্তনা মপাল থোক্তবা যাবমদে । চহি ৪ অসুম্না লেল্লক্লবা মতংদা ডাক্তব অমদা চৎত্তুনা যেংলবদা ঐ অসি ঈশিং পুকচৎনা নাবে হাযবা খঙলে । মতম অদু ঐ চাহ ৪০ শুবকপদনি ।

ফীভম অসিদা এলোপেথিক্কী ঈদাক চাদুনা য়েংবদা য়ুংদা চিনি যাওবদু খরা হন্থবগা লোয়ননা হকচাংগী অকম্বসু খবা খিৎ হেনগৎলক্লে, অদুবু ঐনা চাক খরা খবা চারুবদগী য়ুংদা চিনি য়াওবা অমুক হেনগৎলক্লে, অদুদগীদি ঐনা ঈদাক চাবা পুমলেপ লেপ্লবা মতুং থা ৩ লৈরগা হক্কী ঈশিং (য়ুং) না লায়েংবা হৌখি । ঐনা ইশাগী য়ুং অদু লৌশিনল্লগা ৭/৩/৬০ দগী হকচাংদা তৈদুনা নোইবা হৌরম্মী । অদুদগী ১৪/৩/৬০ দগী য়ুং থকপসু হৌরে । অহানবা হৌবা নুমিত্তা হক্কী ঈশিংতমক থক্তুনা চবা হেল্লম্মী । মতম অদুদা কোক নুংঙাইতবা ফাওরম্মী মদুদা ঐনা করিগুম্বা খিত্তং চাবম্মী । মথংগী নুমিত্তগীদি নুংতিগী ঐনা নোংমদা হক্কী ঈশিং গ্লাস অথনবা ৪ রোম থকপা হৌরম্মী । নুমিৎ ৮নি শুরকপদদি চিনি যাওবগী চাং য়াম্লা হন্থরম্মী । অদুদগীদি থকপগী চাং অদু নোংমদা গ্লাস ৩দা হন্থরে । মতুংদগীদি অয়ুক্তা নোংমদা আউন্স ৪গী চাংদা থকপা অমুক হৌখি । মতম অসিদদি য়ুং অদু পুদুনা য়েংথোক্লুবদগী চিনিগী শরুক অমত্তা য়াওরদ্রে ।

ঐনা লায়েং অসি চৎথরিঙৈ মতমদা ওনিং খোৎনিংবা নত্রগা ওথোকপা, নত্রগা ফত্তবা অমাঙবা চৎলকপা থেংনদে । কবিগুম্নদা য়ুংদা য়াওরক্লিবা চিনিগী শরুক অদু য়াম্না তাথবকপা মতমদা কোক নুংঙাইতবা ফাওরকপা য়াওখি । অদুদা ঐনা তোঙান্না চিনি খবা চাশিনখ্রবা মতুংদা নুংঙাইতবা অদু ফখ্রে ।"

১২

মথা তানা থিজিল্লুরবা মতুংদা

হক্কী ঈশিংনা অনাবা কযা মথং মথং ফহল্লকপা থেংনবকপদগী বীজ্ঞানগী ওইনা থিজিল্লুবদা (ইউঃ এসঃ এঃ) গী প্রেস বিপোট অমদা (ওক্তোবব ২৭, ১৯৬৭) অসুম্না পিবি ঃ

"An extract from human urine shows great promise for treatment of certain deadly disease caused by formation of blood Clots," Research Physicians said at the Scientific Sessions of American Heart Association This extract is called "Urokinese" and it activated substances in the blood stream that dissolves the clots "Experience has been obtained with about 200 patients with pulmonaryo, dema, the most comon serious lung diseases, "Dr Shery poited out"

হক্কী ঈশিংগী মবমদা সাইন্স দাইজেষ্ট জুলাই ১৯৫৮,দা মখাগী অসম্না ইবি ।

" Normal Human Urine has been found to contain powerful artery dilating agents resembling Netro Glycerine in the ability to increase the Coromary blood flow to the cardiac muscle used for the relief of "Angina pectoris"

ফেদেবেসন ওফ আমেবিকান সোসাটি ফোব এক্সপ্রিমেন্টেল বাইওলোজিনা এপ্রিল ১৯৬৬ তা হক্কী ঈশিংগী মবমদা ফোঙখিবদি ঃ

"The two researchers found unexpectedly last year that the urine extract, which, they called "Derectin" when added to the culture medium causes all the cancer cells on which it has been so far lested to align themselves ended into straight rows "

অতোপ্পা অখঙ অহৌশিং খবনা অনাবা অমদি ঈদাক্কী মতাংদা তোঙানবা মত খবসু মখাদা পীবি ।

দি দাইবেটিষ্ট এসোসিয়েসন ওফ ইন্দিয়াগী ভাইস প্রেসিদেন্ট ডাক্তব এসঃ এসঃ আজগোনকবনা অসুম্না হায ঃ

The Diabetes which ranked 20th a "Killer" a few years ago now ranked only 7th Diabetes can be cured

ৱালর্দ হেলথ ওর্গেনাইজেসনগী দাইবেক্তব জেনেবেল শ্রী এনঃ সিঃ কন্দন্না হায ঃ

Millions of persons will be infected by parasitic diseases over the next 20 years and medicine will not be able to do anything about it, due to the development of drug resistant bacteria and germs '

মথক্কী ৱাবোল অসিদগী ঐখোযনা খঙনা ঙম্নদ হক্কী ঈশিংদা তমথিববা অনাবা খববু ঙাকথোকপা ঙম্না শক্তি যঙদি হাযনা ফ্রেনসিসকোকী সাইন্স বিপোট, সাইন্স দাইজেস্ত অমদি ফেদেবেসন ওফ আমেবিকান সোসাইটি ফোব এক্সপ্রিমেন্টেল বাইওলোজিনা মত

পীবি । অদুগা অতোপ্প দি দাইবেতিস এসোসিযেসন ওফ ইন্দিযাগী ভাইস প্রসিদেন্ত ডাক্তব এসঃ এসঃ আজগোনকব অমদি ব্লালড হেলট ওগনাইজেসনগী ডাইবেক্তব জেনেবেল এনঃ সিঃ কন্দনগী মত মতুং ইন্না দাইবেতিস (ঈশিং পুকচৎ) হাযবিবা লাযনা অসি ফাজিন্দুনা থম্বদি ঙম্মী অদুগা পুমফা ফমহনবদি ঙমলোয । লোযননা মথংগী চহী ২০ দদি হীদাক মশিং হেনগৎলকপা চাওখৎলকপগী মতুং ইন্না অনাবা কয়াগী মশিং হেনগৎলক্লগনি । মসিদা হিদাক্লা কবিগুম্বা অমত্তা তৌবা ঙমলবোই হাযবনি ।

অদুনদি ঐখোযনা খঙবা ঙম্বসি হীদাক অদুগা লাযনাগী খঙ হৈববাশিংনা অনৌবা যুগ অসিদা পুথোক্লিব এলোপেথিক্কী হীদাকশিং অসিনা মীগী পুন্সি মাঙহনবা ঙম্বা তমথিববা লাযনাশিংবু মতম লাকশিন্দুনা থম্বা নত্তনা ফহনবা ঙমলোই ।

অদুবু অমবোমদা ডাক্তবনা যেংবা ঙমদ্রবা শিবগনি হাযনা উপায লৈত্রে হাযবা অনাবশিং কযা হক্কী ঈশিংনা কনবা ঙমলবদা হক্কী ঈশিংবু তবায তবাযনা খনবদি ঙমলোই ।

ডাক্তরশিংনা করি হায়রি

মুম্বাইদা ফোঙবা 'যোব ওন ডাক্তব' হাযবা এলোপেথিক, আযুববেদ্দ, হোমিওপেথিক, নেচবপেথিক অমসুং যোগগী হীবমশিংদা নৈনবা থাগী মেগাজিন অমগী ১৯৯৭গী চেফোঙ অমদা ডাক্তব, জিকেঃ থাক্কবনা অসুম্না ফোঙদোক্লি "পৃথিবী অসিদা মীওই কযামকুমদি হক্কী ঈশিংনা লাযেংবদা চঙশিল্লক্লি । যেৎন্নিংঙাই ওই হাযবিবা লাযেং অসিগী মতাংদা বির্ছাস নচিংবসু চৎথবে । অদুগা লাযেং অসি সুপ্লগী

কোকপা ঙমলবোইদবা লাযনা খবদা মীওই খুজোক খবতনা শিজিন্নবনি হায়না মীওই কযামুক্লা থাজনে, মসি অবানবনি । চমদনা বাখলনি । মশা-মউ ফবিবা মীওই কযানা হক্কী ঈশিং থকই । মসি থকপদা মখোযগী ইম্যুন সিস্তেম ফগৎহন্দুনা হেন্না মশা মঙ ফগৎহল্লী, কনখৎহল্লি । মীওই কযানা হক্কী ঈশিংগী বাফমদা বাহং কযামুক হংল্লক্লি । ব্রাহংশিং অদুদি ঃ

১) হক্কী ঈশিংনা অসক্কী মতিক কান্নবদি কবিগীদমক চকচাংনা মাবু তাম্লোক্লক্লবনো ।

২) হক্কী ঈশিংদা যংবা অমসুং মাংনা তাক্লবা পোৎলমশিং যাওবে হাযবগনা কবিগী মসিবু শিজিন্নবদা ও ওইবক্লক্লবনো ।

ডাক্তর জিঃ কেঃ থাক্কবনা মখা শমাংবদনা নিংশিংলি ঃ

"থাযনা মমাংঙে, কুইনখা মতমদা লম কোইনা অমসু হীহোনবা মতমদা মখোযনা ঈশিং হংদাক্লবদা হক্কী ঈশিং থক্লম্না হীংলম্মী । মসি থকপদা মখোযগী মশাদা অকাযবা অমনা থোকহনখিদে । মখক্কী বাহংশিং অসিগী পাউখুম চপ চানা পীবকখিগনি ।" হায়না ডাক্তর অসিনা 'হক্কী ঈশিংগী মবমদা নৈনদ্রিঙৈদা মসিদা কনি বরি মচাক্তা হংখ্রক হাযবদ নংঙনা হাল্লি । মচাকশিং যাওবগী বাগোল ১৫ ২৫ লোক্লগনি"। মতুংদা মহাক শমথবদুনা হায়, "অনাবা ফতনবা চাংদসিদ, পাসি অমনা ইবাই লাযনা হিংলিবা অদওম্না যায়। হেব ৬ ২ চন্নদি নাংঙ মসিদা লাক্লোনি মীৎযেং বাখল অমসু যাওনা ঙাওইবা অমসু, ঙাওইদবা নাওবসু যাওনা ঐখোযগী সমাজনা যেংলিন্নি, প্রকৃতি (মহৌশা লাইফম্বা)

না মীওইবগী পুক্লিং নেচবনা মশাবু কবম্না যেংশিন খোংচিঞ্জগদগে হাযবদু মীওইবনা খঙজে । ঐখোয খুদিংনা মঙোন্দগী তমগদবা কযা অমসু লৈবি । হাযবদি জিবশিংনা মশাবু চাং পুদুনা হিংজনবা মশাগী জিবনি শক্তি, অতৌশিং অমসুং অকোইবগী ঈশিং নুংশিংকী ফীভম চুং ফীবান চানা থমই । মসিবু অওনবা অহোংবা খোঙচৎ (বিসাইক্লিং) কৌই । মসিবু কানদ্রবা অমোৎপা, অবেম্বা পোৎনি হাযবা যাবা নত্তে । খুদম অমতং যেংসি মদুদি উনানা নাকেনথা লোযবকপদা কেল্লি, লৈমাইদা তাবকই । কেল্লবা উনাশিং অদু লৈবাক্তা পুমথবক্লগনি, মথঙ বসন্ত ঋতু চঙলকপদা কেনখ্রবা উনাশিং অদুনা উদু অমুক যোক্খৎত্তুনা হিংহনগনি । কেনখ্রবা উন্নাশিংদুগী মপান্না মথঙ চহীদদি পোথোক হেন্না পুথোকপা ঙমগদৌবিবনি ।

ঈশিংনা মথং মথং শাইওন লাকপদুসু যেংসি । ঈশিংবু নুমিৎনা হন্না মনিল ওলহল্লি । মদুনা লৈচিন শেম্মী । মদুদগী নোং ওইনা তাহল্লি । উন ওইনা লৈহল্লি । নোংদুনা লৈমাই যৌবকলবদা ইমা পৃথিবীবু শেংদোকই । অমুক হন্না মনিল ওন্নবা শেম শাদুনা লৈগনি । অসিগুম্বা শাযোন (বিসাইক্লিং) অসি ঐখোয মীওইবগী হকচাংদসু চৎনবিবনি । ঐখোযগী ঈ অসিসু শাইওন লৈজে । থম্মোইনা ঈবু হকচাংদা কাপশিল্লি । ঈগী মকওইবা মথৌদি ওক্সিজেন অমসুং ন্যাত্রিয়েনশিং অদু হকচাংগী সেলশিংদা পুদুনা চৎখিবদুনি । মসিনা হকচাং যৌহনবদা কিদনি অমসুং ফিবাক ফাওদুনা । অদুগা ইন্দ্রি অনীসিগী মথৌনা মখাগী অসিনি ঃ

ফিবাক্কী মথৌশিংগী মনুংদা মক ওইবদি ঈদগী ফত্তবশিং লৌথোখিবনি । ফিবাকনা ঈদগী ফত্তবশিং লৌথোকহৌবগা গোল্ড

ব্রেদব দা থাদোকখিবনি । অকোনবগী অসিদগী ফত্তবশিং (খন্দোকখাক) অদু ভাইলগী মওংদা অমুক থিবন্দা অমুক থাদোকখিগনি । মদুদগী হকচাংগী মপালদা অমাঙবা ওইনা থোকখ্রগনি । মতুং অসিদদি ফত্তবশিং লৌথোকখ্রবা ঈ অদুন কির্দানদা চেন্সিনখ্রগনি ।

কিদনিগী মক ওইবা অচৌবা মথৌদি ঈদা যাওবিবা মচাকশিং অদু চাংদা থম্বা অসিনি । মসিনা অমুক ঈদগী অহেনবা মচাকশিং অমসুং ঈশিং ওইনা লৌথোকহৈই । অসিগুম্বা অহেনবা মচাকশিং অমসুং ঈশিং অসিবনা হক্কী ঈশি শেম্বনি । খুদম ওইনা হায়বদা হকচাংনা মঙোন্দা পীবকপা বিতামিন সিগী শরুক অদু মতম অমত্তদা চুপশিল্লি । ঐখোয়না খুদম অমগা অমুক যেংসি, হকচাংগী সেলশিংনা পুথোকলিবা প্রোটিন শিং (এঞ্জাইম) কনখৎহন্নবা হোৎনবদা এঞ্জাইম অমগা অমগা খুৎশম্নবা চৎই । কো-এঞ্জাইমশিং অসি চীঙাক্তা যাওবা মিনবেল নত্রগা বিতামিন্নি । কো এঞ্জাইমশিংব হকচাংগী শরুকশিংদা পুদুনা চৎলি, মফম চানা থম্মী । ঐখোয়গী হকচাংনা এঞ্জাইমশিং মতিক চানা পুথোকপা ঙমলবস্ অফবা চাঙাক চাদ্রবাদি হকচাংসে মথৈ নিংথিনা তৌবা ঙমদে । হকচাংগী শক্তি (ইনর্জী), তুংশিন্দুনা থম্নব অমসুং ঈগী চা কাযদনা লৈনবা শিজিন্নদ্রবা এঞ্জাইমশিং অদু কির্দাননা মপান্দা থাদোকখিগনি । অস্যুম্না হোরমোনশিং, মিনবেলশিং অমসুং অতৈ মচাকশিংসু মপান্দা থাদোকখিগনি । মসিদগী ঐখোয়না উবে মদুদি হক্ক ঈশিংদা মক ওইববা, কান্নববা মচাক কয়া অমনা থম্না যাওবি হায়বদু । মসি খন্দোকখাক ওইববা অমদি নত্তে । অদুগা কির্দাননা অমক হক্ক ঈদগী ফত্তবশিং অদু লৌথোকহৌবগা কোলোন্দা থাদোবকখি । মমাংদা

হাযখিবগুম্মা কির্দাননা ঈদা যাওবিবা কান্নববা পোৎলমশিং অমসুং ঈশিংবুসু চাং পুদুনা থম্বনি । শম্মা হায়ববদা হক্কী ঈশিং অসি চুমথোক্লবা ঈগী শরুক অমনি । ঐখোযগী ঈদা য়াওরিবা কেমিকেল অমসুং অতৈ মচাকশিং অদু হক্কী ঈশিংদসু যাওবিবনি । মথং-মথং অসুম থিজিনবদা হক্কী ঈশিংদা চাওবাক্লা মচাক ২০০ বোর্মাদ যাওবে হাযবা খঙলে । মসি যাম্না পাম্নববা মচাক খবদং লৌখৎপগী ব্রার্দান । অদুবু হক্কী ঈশিংদা অনৌবা মচাক মচাক ১০০০/১০০০দা যাওবে হায়র্বাসিদি উন্নবে । পুম্নমকসি মখা তানা থিজিন্নবক্লবা মতুংদদি শোযদনা পুথোক্লবকপা হাযবদুনি হাযনা ঙাইনবিবনি ।"

অহানবা ওইনা হক্কী ঈশিংদা যাওবিবা মচলশিং অদুগী মক ওইর্বাশিংদি -- ঈশিংনা ৯৫% অদুগা ৫% না বিতামিনশিং, মিনবেলশিং, এঞ্জাইমর্শিং, হোবমোনশিং , এন্তিবোদিশিং অমসুং এনিমো এসিডনাচিংবনি । হক্কী ঈশিংদা যাওবিবা মচাক-মচলশিং অদুগা ঐখোযনা হকচাংদা পীবিবা কান্নবাশিং অর্দুদি ঃ

Uric Acid ঃ মসিনা কেন্সব পোকহনগদবা হকচাং মনুংদা চংদুনা লৈবা পোৎশকর্শিংবু কন্ট্রোল তৌদুনা থমই । অহল ওইশিল্লকদবা অমসুং টি বি না চিংবা লাক্কদবদগী কন্ট্রোল তৌই ।

Antineoplaston ঃ বিগুল্লব সেল্শিংবু শোকহন্দনা কেন্সব ওইববকপা যাবা সেল্শিংবু অখন্নবা মফমদা ইনশিন্দুনা থমই ।

H-2 ঃ হান্না লৈবম্বা কেন্সব পোকপা যাবা মাসিংশিং অদুগী মসিং হন্থহনবগা লোযননা কেন্সব সেলশিং নর্মাশিনাখ । মসিনা হকচাংগী সেলশিং শের্মজিন শাজিনবদা অকাযবা পীদে ।

Beta - indol - acetic acid ঃ হকচাংগী ইন্দ্রিশিং লৈফম চানা থম্মী ।

Directin ঃ কেন্সবগী সেলশিং মাইন অমদগী অমদা শেমজিনদুনা, মচিন-অমদগী অমদা শমজিন্নদুনা থমই ।

3 - methyl gloxal ঃ মসি নোবেল প্রাইজ ফংখ্রবা (লোবিযেট) এলবাট Albert Zent Gyorgi না হক্কী শিংদগী লৌথোক্লুনা পুথোকপনি, মসিনা কেন্সবগী সেলশিং মাঙ্হল্লি হাযবিবনি ।

Allantoin ঃ মসি নাইট্রোজেনগী শকক যাওবা কান্নবনা (লিকলাই) । গুম্বগী মচাক অমনি । মসিনা ইযুরিক এসিডতগী লৌথোবকপা ওক্সিজেনগা যান্নবগা ওইবকপা পোথোক অমনি; অশোক-অপনশিংদা ফহনবদা মতেং পী ।

Agglutinins and precipilins ঃ পোলিও অমসুং অতৈ মহীকশিংবু মহু-মযাই চমহল্লি।

Gastric Secretory dispressants ঃ চাকখাওদা চাথংলকপা (অলসব) থেংনদুনা হেঙ্গৎহন্দে। চাকখাও ফগৎহল্লি।

Natural Cortisone ঃ অনাবা পুম্বা ফহন্নবা অমসুং হকচাংগা চোকথবা ফহন্নবা এজেন্ট অমনি।

Urine peptide (or plypeptide) ঃ টিউবরকুলোসিস থেংন্নবা মচাক অমনি।

DHEA (Dehydroepeandrosteroou or dehydroisoandrosterone) ঃ নুপাগী হক্কী ঈশিংদা মবাং কাযনা যাওবা কিদনী মনুংদা লৈবা এড্রিনেল গ্লান্দনা থাদোকপা

হোবমোন যাওবা ভাইল এসিদ (ষ্টেবোইদ) মখল অমনি। যাওবিবা মচাকশিং অসিনা হকচাং নোইখৎপা থিংঙি। পুক্সি নুংশাংহল্লি। ঈ-ব্রাৎপা, ঈশিং পুকচৎপা (দাইবেটিস) ফহল্লি। লোয়ননা নুপীগী থবাক্কী শকক্তা (খোমদা) কেঙ্গব লাকপা থিংঙি। Platclets, nonocytes, macrophanges অমসুং lymphocytes গী পোখোক হেঙ্গৎহন্দুনা বোন্দ মেবোগী মথৌ তৌহনবা, কনখৎহনবা ঙমই।

Protunglobulens : হকচাংদা লাকপা এলাবজিগুম্বদা থেংননবা মচাক অমনি।

Urea : মহীকনচিংবা থেংননবা হক্কী ঈশিংদা যাওবা মাগী যাম্না মক ওইবা লল অমনি। হকচাংগী অশোকপা শকক্তা লৈবা প্রোটিনশিং তেক্ত-কাযদনা থম্বদা মসিগী মথৌ লৈ। মসিনা হকচাংদগী থোবকপা মাঙনিংঙাই ওইববা পোৎশকশিং অমসুং নোযখৎ-খোৎকৎলকপসু থুগাযবা ঙমই। মসিনা মহীক থেংনবা ঙম্বগী পাঙ্গল লৈবনা টি বি লাক্লুবদা যাম্না কান্নবা পী।

Ascorbic Acid : হক্কী ঈশিংদা এবসকোববিদ মবাং কাযনসু যাওবনা টি বি নাবদা নিংথিনা কান্নবা পী।

Prostoglandins : মসিনা চাবোক কন্ত্রোল তৌবদা অমসুং ব্লদ প্রেসব হন্থহনবদা মতেং ওই।

Renin : ঈ পুবা শিংলিশিং তেক্ত-কাযদনা থমদুনা ব্লদ প্রেসবদা কান্নবা পী।

Urokinese : থম্মোইদগী ঈ হোন্দোকপা শিংলি (আর্টবি) শিংবু

শাওং কায়দনা, মকা লাম্না থমদুনা কার্দিয়াক মসলশিংদা ঈ চেনশিনহনবা ঙমহল্লি।

Interleukin ঃ মসিগী মথৌনা ইন্দ্রিশিংদা নমশিন্দুনা থম্বা মচাকশিংদা শোকহনবা ঙমই।

Antigen-Specific and Antigen independent substances ঃ মসিনা হকচাং ইনখৎলকপা, চাওখৎলকপদা মতেং পী।

Faetors ঃ মসিনা নিংথিনা তুম্বদা (হীপ্পদা) মতেং ওইহল্লি।

Unknown Hormon ঃ ব্রেইন (কোক্কী মাথা) গী শিংলিশিং অমসুং অতৈ তোংশাশিংবু চাং পুদুনা, থবক তৌহন্দুনা হকচাংগী অরুম্বগী চাং কায়দনা থমহল্লি।

মথক্কী ৱারোলশিং অসিগী মথক্তা নিউয়োর্কতা লৈবা ইউরোলোজিষ্ট দাক্তর জোন হমেন্নসু অসুম্না হায় মদুদি, মীওইবগী হকক্কী ঈশিংদা য়াওরিবা মচাকশিং অসি নিংথিনা খঙজিনগদবনি। পীরিবা কান্নরবা মচাকশিং অসি মীওইবগী চীঞ্জাক্তদি ফংবা ঙমদে। পীরিবা মচাকশিং অসি অমদগী অমদা চাং মান্না য়াওদবদি য়াই। মহাক্না অরোইদবা নিংশিংলিবদি, মীওইবগী হক্কী ঈশিং অসিনা মরম অমদা নৎত্রগা অমদা, হকচাংগী মেতাবোলিজমদা হায়ঙমদনা মরুওইবনি, অসিনি।

হকচাং নাদ-য়েক্তনবা হকচাং শাজেল

অনৌবা যুক অসিদদি মী অয়াম্বনা ফমদুনা থবক শুবগী (সেদেন্টরী লাইফ) চাং অসি য়ামখৎলক্লে। অদুনা মপোপ কাযদবা

পুন্সি মবেন্না নুঙাইবা পুন্সি মবেল ওইবক্নে। অসিগুম্বা পুন্সি মবেল অসিনা মবম ওইদুনা ঈ দা চিনিগী শকক যাওবগী চাং থম্বদা অৱাবা অমা ওইবকই। মসিদগী হকচাং কান্নদবদা নোইখৎলকপা, পোমথা-হৈথানবা লাকই। মসিনা ব্রাত্ত-পাদবগী লাযনা কযা হায়বদি (নুঙাই-যাইফবগী), ঈশিং পুকচৎপা, তাংশিংদা পোম্ব-নাবা, হায ব্লদ প্রেসবনচিংবা কযা লাকহল্লি। হুমাং তাবা থবক শুদ্রবা নৎত্রগা মী অমনা নোংমগী তঙাইফদনা লেঙ-ওৎপা যাবদু তৌদ্রগা চাবনা মবেক মহাও যাওবা অহাও অথুম অমদি শা ঙা পঙচা চাশিন্দুনা লৈদা নিংথিনা মহাও পিবা ঙম্নবতা হোৎনবসিনসু হকচাং অসি উতুপ বাতুপ তৌনা পঙতা তাদুনা লৈবগী ফীভমদা লাকহল্লি। মসিনসু লাযনাশিং বার্তন তৌবা, পুন্সি তের্ন্সিনহন্নবগী মচাক ওইহল্লি। অদুনা হকচাং ফনা লৈনবা, বাখল পুক্লিং লৈতানা থম্নবা, ঐখোযনা হকচাং শাজেল তৌবা তাবনি। হকচাং ফবা হাযবসি ফিভমসু ফবা, ফত্তবা বাখল, লৈহন্দনা নুংঙাইনা লৈবা ঙম্বদুনি ।

হকচাংগী ঈদা চিনি যাওবগী চাং (ব্লদ সুগব) চপ চানা থম্নবা অঙাংদগী অহল ফাউবা হকচাং শাজেল তৌবা তাবনি। হকচাং শাজেলগী মখল অসি যামদ্রবদা অনি থোক্লা খাইদোকপা যাই।

অহানবগী হকচাং শাজেল অসিদি মহৌশাগী ওইবা শাজেলনি। মখোযদুদি, যুমগী থবক ইনখাং নোম্বদা যাওজবা, অকুপ অতাগী থবকশিং, বাইশিং লমশেংবা, ইস্কোল কোযবনচিংবনা হকচাংসি মতম লৌদুনা লেঙ খোৎপা অসিনি। অদুগা খোঙনা নুমিদাংবাইবম নৎত্রগা অযুক্তা কিলোমিটব ৪ ৫ চৎতুনা হকচাং খিং খিং লাউনা থম্নসিসু খ্বাইদগী লাযবা মখলগী মহৌশাগী ওইবা

শাজেলগী ওইবা শকক অমনি হায়না লৌবা যাই।

মথক্কী শাজেল মখলশিং অসি নোংমগী কাযদনা চৎথদুনা মশা খিংহনবা, পুক্লিং অমসুং ব্রাখলবু তিংতেক যাংতেকহল্লিবা মীওইনা অতোপ্পা অকনবা মখলগী হকচাং শাজেল তৌদ্রবসু কাযদ্রে, লৌনৈ।

অতোপ্পা অখন্নবা মখলগী হকচাং শাজেলদি, মশা মউ ফগৎনবা নহাবোলশিংনা, মকওইনা চৎহবা, অকনবা, শাওং শাদা শজনবা, হকচাংগ কলচব তৌদুনা শাফবগী হাথেই তান্নবদা যাওননবা হোৎনবা অসিনি। কম্পিতিসন্দা যাওনবা নংদ্রবসু, যিভম মুর্ত্তি ফজনবা, নাদ যেক্কনবা মখল অসিগী শাজেল্দা যাউশিনবসু লৈগনি। অদুবু মহৈশাগী ওইবা অবাইবা মখলগী শাজেল চৎথাববশিংনা অকোনবগী শাজেল অসিদা যাওদ্রবসু হকচাং নাদ যেক্কনা পুক্সি নুংশাংনা লৈনবা অহানবগী শাজেল মখল অসি চথবা যাই।

হকচাং শাজেলশিংগী মবক্তা যোগ আশন অসিসু অমনি। মখল অাসগী শাজেলগী ওইনাদ, মসিগী মনুংদা আইতেম খবা খন্দোক্লগা হকচাংগা চান্নগদবা যেংদুনা চৎথবা যাই। শাজেল চৎথবা মতমদা থম্মাই শোনবা খোৎপা মীওই ওইববদ হকচাংগা মবমদা খঙ হৈনবশিংগী পাউতাক লৌবগা, মহাক মহাক্না চৎথবা যাবা অবাইবা মখলগী যোগ আশনতমক চৎথগনি। শাজেল তৌবা মতমদা যান্না চেকশিনবা তাবনি। যান্না হেঞ্জিন্না হকচাং হেন্না শাগৎহন্দুনা শাজেল তৌবোইদবনি। মিহুল ১৪০ দগীনা ১৬০ ফাওবদগী হেন্না চোংহল্লোইদবনি। হকচাং লেঙনীং খোৎনিংদবা, অনম অহা চবা মতমদা, নঙ্গন্দা অমদি অতৈ হকচাংগী মফম অমদা অনাবা ফাওবিউদা হকচাং শাজেল তৌবোইদবনি।

অতোপ্পা ৱাফম অমনা অমাংবা যৈখৎত্তুনা যাম্না নুংনাংলিঙৈ মতম, পুক নাবি-শাবি তৌবিঙৈদা পুক্কী শাজেল থিংগনি। থম্মোই শোনবা, হায ব্লদ প্রেসব লৈবা মীওইনা অকনবা থম্মোইদা অৱাবা পীগদবা, নুংঙাইবোইদবা শাজেল চৎথবোইদবনি। অদুগীসু মথক্তা থম্মোইগী লাযনা লৈবা মীওইদি লাও-খোঙবা, শাওগৎ-খোকৎপা, অৱাবা ৱাখল খনবা, মীহৌবা লোযননা যাম্না নুংঙাইহনবসু তৌবোইদবনি।

১৩

অনাবা খরগী মতাং

মীংকী লায়না

মীৎ নাব, যেংবা নুংঙাইতবা মীৎকী থুংবা, নাপু কাবা, মীৎ ঙাংবা অসিনচিংব হক্কী ঈশিং চৎপদা ঙাইবিবা ফোং ফোং শাবদু, নত্রবসু অইংব ওইববসু, মীত্তা দ্রোপ খবা খবা হাপচিবনা নোংমদা অনীবক-অহুমলক তৌবা, লোযননা হক্কী ঈশিংনা মীৎ থাদোকপা কানৈ। তুমলমদাইদা ফমুং চংলমদাই মতমদা লশিং নত্রগা অফবা ফী মচেৎ অমদা হক্কী ঈশিং চোৎহল্লগা মিনিট ৫/১০ গী মথক্তা মীত্তা থোম্বদা যাম্না কান্নগনি। অসুম্না তৌদুনা চহি ৬০গী মথক্তা লৈববা মীৎ ফৎত্রবা মীওই কয়া যেংবদা উবমদবা উবকপা, যেংবা নুংঙাইবমদবশিং ফবকপা কয়া থেংনৈ।

নাকোংগী লায়না

নাকোং চিকপা, লাযখুন তৌব, নাকোংদা তিন চংখিনদা নাকোং মনুংদা হক্কী ঈশিং লুম্বু লুম্বু শাবা দ্রোপ ৪/৫ অযুক নথিলদা অনীবক হন্না, থোমলগনা লুম্বু লুম্বু শাবনা হিগা যৈবা, লোযননা খৌনাওদা হক্কী ঈশিং গব গব তৌদুনা তেংথোকপা নাকোংগী লায়না ফহনবা ঙম্মী।

নাতোন নুংঙাইতবা, নপ তাবা, শাগৎপা, মনুংদা নাবা

লুম্বু লুম্বু শাবা, নত্রগা অনৌবা হক্কী ঈশিং দ্রোপ ১০/১৫ বোম লোংনা হীপ্পগা থাদবা, নাতোন্না চিংশিন্দুনা থকপদা লায়না ফহনবা ঙম্মী। অসুম্না চৎথবকপা মতমদা নাতোন ফুল্লম্বা, নপ মহী তাবকপা,

চিকপা খোংপা থুনা ফগনি । নাহি তাববসু ঈশিংদা চোংহল্লগা নাতোন মনুংদা ইনশিল্লগা নমশিনবদা থুনা ফগনি ।

যা ঈ থোকপা, চিকপা নোম্বা

অনৌবা ফোং ফোং শাবিবা হক্কী ঈশিংনা চিল তেংথোকপা নোংমদা ২/৩ বক চংথবা যা ঈ থোক্লবদি, নত্রগা চিক্লবদি থোর্কলিবা, চোংলিবা মফম অদুদা লশিংগুম্বদা হক্কী ঈশিং থোম্বদা ঈ থকই, মসিগা লোযননা তোযনা চিল তেংথোকপা (হক্কী ঈশিংনা) যা চিকপা, যাবিদা ঈ থোকপা, যা নোম্বা, যাবি-যাখোঙ চাথংপা চিল লৈ নুংঙাইতবা ফংহল্লি ।

কোক চিকপা

কোক চিক্লিবা নাকন্দা ফী অমদা হক্কী ঈশিং চোংহল্লগা থোম্বা, নুমিৎ ২/৩ হক্কী ঈশিং থক্কুনা চবা হেন্দোকপা, এনেমা তৌবগা অমাঙবা লৌথোকপনা লাযনা ফংনবা ঙম্মী ।

লুপৌ থাংবা

লুপৌ থাংবা এলোপেথিকর্কী ঈদাক কযানা ফংনবা ঙমদে । হক্কী ঈশিং অবিব, নুমিৎ ৪দগী ৬ ফাওবা অদু গ্লাস তঙ্খায খবা হেনবমুক্লা ইকজগদবা পুংখায অমবোম বাংলিঙৈদা কোক্তা হৈজিল্লগা মিনিট ১০/২০ নোইবা (চেংহী লুবগুম্না) অসুম তৌবকপদা কোক্তা শাবোন নোইবদা ফত্তবা কোকপগুম্না কোঙ্গোলগা লোযননা ফত্তবা কোকহল্লি । থাদোকপা মতমদা চেংহী অফুৎপা নত্রগা চেংহী মযান্দা যাওবা মনা মশিং ফুৎপা মহী নত্রগনা ঈশিংনা শেংনা থাদোক্কদবনি । কোক্তা হক্কী ঈশিং নোইবসি নুপী নত্রগা নুপা শম য়াম্না শাংবশিংদদি তৌবোইদবনি ।

লাইকোয়, খুৎহিং মতু লৈবা উসদা চাফৎপা

নাবিবা মফম অদুদা অমোনবা ফী নত্রগা লশিংদা হক্কী ঈশিং চোৎহনল্লগা থোমদুনা নুমিৎ ৬/৭ নীগী মথক্তা ফী যেৎশিন্দুনা থম্লগা তোযনা তোযনা মথক্তা হক্কী ঈশিং খজিক খজিক থাদুনা চোৎহলবনা থুনা ফবা ঙম্মী । লাযনাশিংসি মতম কুইবক্লবা ওইরবর্দি চবা হেনবস্ যাওনা চৎথগদবনি ।

নুংশং ঈ তাবা

হক্কী ঈশিং থক্কুনা চবা হেনবা নত্রগা অযুক খুদিং অমর্দি নুমিদাং তুমলমদাইদা গ্লাস ১/১ থকপা লোযন॰া অমাঙথোংদা তুম্নদা হক্কী ঈশিংনা চোৎপা ফীথোম্বা, লোযননা যাম্না পাকপা ফী মচেৎ অমদা আবিবা হক্কী ঈশিংনা চোৎহল্লগা অমাং থোঙদা ইনশিনখ্রবা (তুম্না মতমদা) নোঙাল্লগা লৌথোকপা অসুম্না তৌবনা নুংশং ঈ তাবা, অমাঙথোঙ মপানদা চেখাযবা ফৈ । লোযননা আবিবা হক্কী ঈশিংনা খুদোম্নীদা লুপ্লগা অমাঙথোঙ মনুংদা তৈশিনল্লগা শেংদোকপা কান্নে ।

অহীং তুম্বদা ফঙ্গী চৎপা

হক্কী ঈশিং অযুক অমর্দি নুমিদাং তুমলমদাইদা থকপা চাং নাইনা চৎথহনবনা ফহনবা ঙম্মী ।

অথিফমদা চাথৎপা, পাৎপা

নুপী অমদি নুপাগী অথিফমদা চাথৎপা, পাৎপা অমদি ঈ তাবা, নাই তাবা তৌববদি চাফৎলিবা মফমদুদা হক্কী ঈশিং থোম্বা, থক্কুনা চবা হেনবনা ফহনবা ঙম্মী ।

কিদনিদা নুঙ লৈবা

হক্কী ঈশিং থক্কুনা চবা হেনবা, চবা হেনবা ঙমদ্রগনা হক্কী ঈশিং, ঈশিং অমদি শঙ্গোম থক্কুনা থা অমবোমদং লেনবগা লোযননা হকচাংদা হক্কী ঈশিং তৈবগা নোইবদা কমদৌবগে হায়বদু খঙবা ঙম্মী ।

লিন্না চিকপা

লিন্না চিকপদা ফীভম ফত্তবা অনাবা মীশক অদুগী মচু ওল্লবা ঈ যাওবগা চৎলবা ঈশিং অদু থকপদা মশা ফখিবগী খুদম লৈ ।

বোম্বেগী মনাক্তা লৈবা শ্রীঈশ্বব ভাই কে মহেতা কৌবা মীওই অমা খক্লা চহি ২৫ শুববা নুপা মচা অমখক লিন্না চিকখিবদগী শিবদা নম্না লৈবম্বদগী মহাক্কী ঈগা তিন্নবগা থোক্লবা হক্কী ঈশিং অদু পিথক্কুনা লাযেংবদা ফখিবগী ৱাবী "মনাব মূত্র" দা পীবি ।

হকচাংগী শরুক্তা শিথবা পঙথবা

হকচাংগী শরুক পঙথবা নত্রগা শিথদুনা লৈববদি হক্কী ঈশিংগা থক্কুনা চবা হেন্দোকপা লোযননা হকচাংদা হক্কী ঈশিং তৈদুনা নোইদুনা লাযেংগনি । মশা শোনবা থম্মোইগী লাযনা লৈববা মীওইগীদি চবা হেনবগী মহুত্তা তুম্বদা লাযবা চীঞ্জাক নোংমদা অমুক তমক চাবগা অতৈ মতমদা হক্কী ঈশিং থক্কুনা লেনগনি ।

মায়দা উরিং থুংবা

মাযদা উবিং থুংবা হক্কী ঈশিং থক্কুনা চবা হেল্লগা এনেমা তৌদুনা অমাংবা লৌথোকপা মাযদা হক্কী ঈশিং তৈদুনা নোইবনা অসুক ফবকই হাযবা খঙবা ঙম্মী । হকচাংগী মনুংদা লৈবিবা ফত্তবশিং অদু হক্কী ঈশিং থক্কুনা মাঙহনখ্রবা হকচাংগী ঈ শেংলক্লবা

মতমদা উরিং লৈরোই ।

মায় মচু ওনবা, শংলৈনবা কাবা মসিসু হক্কী ঈশিং অনৌবনা মায়দা নোইবা লোয়ননা থকপা চৎথরকপদা ফহনগনি । মসিদা নত্তনা মায়দা হাম্বু কাবা, মুনা খাম্বা, হয়ীং মথি লৈবা মসিসু পীরিবা লায়েং অসিনা ফহনবা ঙম্মী ।

শরু শোনবা

শরু শোনবদগী শাংনা চৎপদা অৱাবা লৈ । খবদং চৎলুবদা চোকথবা, অসিনর্চিংবা লৈববদি হক্কী ঈশিং থক্তুনা চরা হেনবা হকচাংদা তৈবা নোইবা, অফবা চীঞ্জাক চাবনা কান্নবা পীগনি । শরু শোনবা মীওইশিংদদি হকচাংগী শরুক, মরু ওইনা খোঙ খুবোম, খুউ, ফৈগন পাম্বোম থবাক খ্বাংনচিংবদা হক্কী ঈশিং তৈদুনা নোইবা, অমুক নোইবদা পুং ১ বোমদগী তাদবা, অসুম্না চৎথবদা যাম্না থুনা কদাই ফাওবা কানবা ফংবগে হায়বদু খঙগনি ।

শরু পোম্বা, শিংলি থুম্বা

লৈখায়খিবা, শিংলি থুপালিবা মফম অদুদা হক্কী ঈশিং তোয়না চোংহনদুনা নুমিৎ ৪/৫ নি ফাওবা থোম্বা, বেন্দেজ লৌখোকখ্রবা মতুংদনা মফম অদুদা হক্কী ঈশিং তৈদুনা নোইবা কায়ে । কনাগুম্বা শান্নরোয়শিংনা হোকিনচিংবা শান্নরুবদগী হকচাংগী শরুক অমদা বোলনা থাখিদুনা নত্রগা অতোপ্পা অমনা কাউখিবদগী পোপ্পা, পোম্বা-তঙবা লৈরবদি মফম অদুদা হক্কী ঈশিংদনা তোযনা নোইবগা লোয়ননা নুমিদাং তুম্বদা হক্কী ঈশিংনা চোংলবা ফী অমনা খোমলগা মথক্তা য়েংশিন্দুনা থম্বা ঙমলবদি নোঙাল্লকপদা অসুক্কী মতিক ফবম্মী

হায়বা খঙগনি ।

থাঙ-তেন্না শোকখিবা, উন্সা হোগায়বা

হকচাংগী শরুক অমদা থাঙনা-তেন্না শোকখিবা, উন্সদা কবিগুম্বা পোৎশক অমনা খোৎতৎখিবা লৈববদি অশোকপা শরুক অদুদা হক্কী ঈশিং তোযনা তোযনা চোৎহনবদা ঈ থুনা খরই, থুনা তাইশিনহল্লি ।

পোম্বা

হকচাংগী মফম অমদা পোম্বা (যাইবোং ওইববসু) যাববদি হক্কী ঈশিং অবিবা চযোল অমা যৌনা লীববা অমসুং মদুদগী হেন্না কুইববা, থা ৩/৪ শুববা (ওইবগনা হেন্না ফৈ) অদুগা ফুঙ্গা লাইরু মনাক্কী লৈবাক (মহীক মতাঙ যাওদবা লৈবাক) লৌবগা উফুল তাহল্লবদুগা তোৎলগা, লৈখোম শানা নৈবগা অপোম্বা মচিন্দু খিত্তং খাক্লগা অকোইবদা কংল-তৈবা, কংল তৈবা থোম্লবদি নোংমা/নীনীগী মনুংদা মেৎথোকপা যাগনি । মেৎথোকপা মতমদা মবোক অঙৌবদসু মতোমতা চোংথোবক্কনি । মহী মনাই ফত্তবা পুম্নমক লোযনা থোবক্কনি । অপোম্বা থুনা ফখিগনি ।

থবাক নাবা

থবক কন্না শুবা খোৎপা নত্রগা থেঙজিল্লবদগী থবাক্কী শরুগুম্বদা নাবা লাক্লবদি, লশিং নত্রগা ফী অপাবা অমদা হক্কী ঈশিং চোৎহল্লগা (অবীবা) অদু লুপ্লগা নপ্তুনা থোম্বা কান্নগনি । ঙমলবদি থবাক্কু চেপ্লগা মপাদুদা মৈফুগুম্বদা যাইদুনা শাহল্লগা থোমলিবদু কংহল্লবা অদুদগী অমুক চোৎহন্দুনা কংনবা মখা তানা তৌববদি, অসুক কান্নে হায়বা খঙগনি ।

গাউট

গাউট নাদুনা তাঙ তাঙদা পোমখৎ-খোৎত্তুনা নাববদি, অপোন্বা মফমদুদা হক্কী ঈশিং অবিবা (চযোল অমদগী থ। খবা ফাববা) অদু ফী মচেৎ অমদা চোৎহল্লগা অহুম মবী থোক্লা থুপ্তুনা লোন্নবগা চোৎহন্দুনা থোন্নগা মথক্তা মৈনা যাইদুনা শাহল্লবদি ফনা নিংথিনা ফগনি, লোযননা হক্কী ঈশিং থকপসু তৌগদবনি, ঙমলবদি চবা হেনবা ফাওবা যাই ।

লোক খুবা

অনৌবা হক্কী ঈশিং ফোঙ ফোঙ শাবনা চিন্দা উমশিল্লবা মতুংদা লোক থুংবা খৌনাওদা গব গব লাওনা তেংথোক্কনি । মতুংদা অমুক গব গব তৌবগা থকচিনগনি । নাতোন্দা হক্কী ঈশিং থাদবগা চিংশিনগনি ।

ব্লদ প্রেসব

ব্লদ প্রেসবনা নাববদি নোংমদা অনীবক নত্রগা অশুমলক্তগী তাদনা হক্কী ঈশিং থক্কনি । থকপগা লোযননা থবাক, ঙকশম অমদি হকচাংগী অতৈ মফমশিংদা তৈবগা নোইগনি । নুমিদাং তুম্বদা থবাকনাচিংবদা তৈবগা তুমখিবসু কান্নে।

লাযনা অসি নাবদগী কোক অমদি ঙকশমনচিংবা শরুর্কশিংদা লুম্বা খোৎপা লৈববদি লুমলিবা মফমশিংদসু তৈবগনি । কোক্তা তৈবগদি শমদু পুংখাযমুক্কী মতুংদা লুম্বু লুম্বু শাবা ঈশিংনা থাদোক্লগা ঈশিং অইংবনা নোইশিনগনি নত্রগা চেংহীনা থাদোক্কনি ।

খৌনাও নাবা

খৌনাও নাববদি অহানবদা ঈশিং লুম্বু লুম্বু শাবদা থুম খবা থাদবগা

গব গব তেংথোক্লবা মতুংদা হক্কা ঈশিং অনৌবনা অমুক গব গব তৌদুনা তেংথোক্কনি । লোযননা নাতোনদা দ্রোপব অমনা হক্কী ঈশিং লৌবগা দ্রোপ ১০/২০ থাগদর্বনি । লোযননা থক্লবসু তৌগনি ।

নুমিদাং তুম্বদা খৌবিদা হক্কী ঈশিং থোম্বা নাবা ফংত্রিবা ফাওবা তৌগনি । ঈশিং অসি থোম্বগী মওংদি লশিং নত্রগা ফী মচেৎ অমদা অবিবা নত্রগা অনৌবা হক্কী ঈশিং চোংহল্লগা কাবক কাবক শুমদোক্লগা যেৎশিনগনি । যেৎলিবা অদুগী মথক্তা শামতুগী ফা নত্রগা লশিং, খুদৈ মচা অমনা যেৎশিনগনি । ৬মলবদি থম্মোইগী লাযনা লৈত্রবদি চবা হেনবা যাই ।

ফিবাক নাবা

ফিবাক চাওথোক্লুনা নএগা মখল অমগী ওইনা নাববদি নোংমদা ৩/৪ বক হক্কী ঈশিং থকপা, থবাক পুক অর্মদি নঙ্গলনা চিংবদা নোংমদা অনীবক্তগী তাদনা হক্কী ঈশিং তৈবগা মিনিত ২০ বোম নোযবা লোযননা মীৎত্তা হক্কী ঈশিং হাপ্পা অমাদ থোম্বা খবা তোযনা তৌগনি । ৬মলবদি ফিবাক মপাদা লশিংদা পাক্লা হক্কী ঈশিং চোংহন্দুনা নপ্লগা মথক্তা মৈ যাইবা নোংমদা অমুক অনীবক তৌবা যাই ।

চিকপা খোৎপা

হকচাংগী কাবিগুম্বা মফম অমদা চিক খোক্তুনা নাববদি মফম অদুদা হক্কী ঈশিং তৈবগা নোযবা লশিংদা লুপ্লগা কাবক কাবক শুমদোক্লগা নত্রগা শুদোক্তনা নপ্লগা মথক্তা ফী অমা যেৎল্লগা মথক্তা মৈ যাইবা খবা তোযনা তৌগনি ।

ঈশিং পুকচৎপা

(প্রেনক্রিযাজ, চখাওগী মখাদা লৈবা ইন্সুলিন পুথোকপা ইন্দ্রি অমা)

অদুনা লেঙম শাঙমলক্তদুনা মথৌ তৌবা ঙমলক্তবদা ইন্সুলিন পুথোকপা লেপখ্রবা মতমদুদা হকচাং মনুংদা লৈবা চিনিগী শরুক অদু তোংশাশিংগীদমক ইনর্জি ওন্থোকপা ঙমদ্রে । মসিগী মরু ওইবা খুদমদি, হকচাং শোন্থবা, হকচাংগী অবস্থা হন্থবা, যাং কংশিল্লকপা, কাহেন্না অবাম খৌবাংবা পোকপা অমদি ঈশিং চৎপা হেনগৎলকপা অসিনি ।

ঈশিং পুকচৎপনা নাববদা লাযেংবা তাবগদি ইনসলিন কাপশিনবা অসিনি । অদুবু মেদিকেল সাইন্সনা ৬সি যাওবদা লাযনা অসি ফহন্নবা হৌদাক পুথোকপা ঙমদ্রি । লাযনা অসিবু হক্কী ঈশিংগী পান্থৈনা লাযেবা তাববদি, অহানবদা চিনি অমদি অথুম্বা পোৎ অমত্তা চাদবা তায । নোংমদা হক্কী ঈশিং ৩/৪ বক তগী তাদনা থকপা, ঙমলবাদ ঈশি চৎপা খুদিংগী থকাচনবা অমদি নোংমদা অমুক অনৌবক তৈবগা নোংহবা প্রসুক কানে হাযবা থঙর্গনি ।

লোযননা গোর্সাপতাল অমদি ক্লিনিক অমদা চৎলগা ঈশিংদা চিনগী চাং কযাম যাওহ হাযবদু তন্থবক্কুবা হাযবা যেংথোক্লগা মখা তানা থকপা অমদি তৈবা চৎথগদবনি ।

অঙাংদা হক্কী ঈশিং পীথকপা

পাক্লবা অঙাংদগীনা মীবোল তাবক্লমা অঙাংশংদা নুংতিগী ওইনা অযুক খুদিংগা মশাদগী ঈশিং পীথকপনা মশা নাদা যেঙনা, মশা খিঙনা লৈহল্লি । অঙাংশিংদি মতম নাইনা চাবা থকপগী নিযম মশাদা

খঙজদনা চেন চোংদুনা শান্নবা, অইং-অশা খঙজদনা কা হোন্ন চাশিন থকচিনবা কয়ামুক্তগী মশা নুংঙাইবক্তবদগী হৌবদুনা মশা শাগৎপা লোক থুংবা, লোক খুবা, লোক শিংপা, ফুবি থুংবা, লাইকুপ থোকপা, মখোঙ মহী, ওইনা হাম্বনচিংবা মখলগী অনাবা কযা লাকহল্লি । মসি পুম্নমকসি নুংতিগী ওইনা হক্কী ঈশিং পিথকপা তম্বীববদি চংহনবা ঙমদে ।

অঙাং মশা শাগৎপা

অঙাং মশা শাগৎত্তুনা নাববদি লাইবক, থবাক অমদি নঙ্গলনচিংবদা হক্কী ঈশিংনা চোৎলবা লশিং নত্রগা ফীজেৎনা তোযনা নানবীগনি । যাববদি ঙকশমদগীনা, পুক, নঙ্গল, খ্বাং অমদি চনিংনচিংবদা হক্কী ঈশিং খুজোক খুজোক লৌবগা তৈবগা নোইগনি ।

অঙাং মশাগী ঈশিংদু লিক্লা ফংলবসু মমা-মপা নত্রগা ইমুংগী মী অমদগী লৌবগা তৈবা নানবীবা যাই । লোযননা হক্কী ঈশিং যাউম ২/৩ লক মবক মবক্তা পীথক্কনি ।

১৪

চীঞ্জাক

চা, চিনি, কোফি অমদি মৈখু থকপগী অমাঙবা

অফবা চীঞ্জাক চাবনা মীওইবনা মশা ফনা লৈবা ঙম্মী । অমবোমদা অফবা চীঞ্জাক্তি হাযদুনা কা হেন্না পংচাদা চাশিনবা পংথক থকচিনবা তৌববদি অনাবা বার্তন তৌবা ওইনা থোক্কনি । অফবা চীঞ্জাক চাং কক্না চাবগা লোযননা মশাগী শাজেন তৌবা নির্তি নিযম ঙাক্না চৎপা, নিংথিনা পোৎথাবা মশক খঙবা মীনা পুন্সি নুংশাংনা লৈবা ঙম্মী । মথক্কী ব্রাফম অসি হকচাংগী মবমদা খঙ হৈববা মীওইশিংনসু যান্নববনি । চহী মতম কুইনা পুন্সিববা, মশাদা লাযনা চেন্দনা মশা ফনা লৈববা মীওইশিংদি পুন্সি মহিং অদু থিজিনবদসু লাযনা খঙবা ঙমই, অদুদি মখোয অযাম্বনা চাং নাইনা শাজেন তৌবা, অফবা মখলগী চীঞ্জাক চাবা, মতম নাইনা থবক শুবা, পোত্থাবা, অমদি চানিংদবা মতমদা থক চাশিনদবা চাবা হেন্দোকপবু লাযনা খন্দোকপা কযাদগী মশা চেকশিন্না লৈবনা পুন্সি নুংশাংনা হীংবা ঙম্মী ।

হৌজিক্কী মতমদা মণিপুবিশিংগী চীঞ্জাক অসি যেংলুবর্গাদ অসুক্কী মতিক মগুন হম্ববা চীঞ্জাক ঙাক্তা চাবিবনি, মসিগী মথক্তা মণিপুবিশিংগীদি চাবা থকপদা চেকশিন্দে, মতম নাইদে । মীওইবনা মহৌশাগী ওইবা ঈশ্ববনা মশাগী নিযম অমগী মখাদা হিংজনবা পীবক্লবা মতমদা চাবা পামদ্রগা তোকপা হাযবদো মণিপুবিশিংগীদি পুমশোয় শোযববনি হাযনা লৌবা যাই ।

চৌঞ্জাক চাবা থকপা মতমগী মতাং লাকপদা মণিপুবিশিংনা অসুক্কী মতিক চেকশিনখিদ্রে । মর্দুদি পুক থনবা থনদবগী ব্রা লৈতে । মী অমা হেক থেংনবিবমখে, নুপা অদুনা অচাপোৎ ব্কা, বোবা, চা, কোফি, শঙ্গোম, হৈ মহী, কাংহৌ খেট্রিনচিংবা হেক ফংলিবা অচাপোৎ মখে খাকপা লৈতনা চাশিল্লি । অযুক যাহৌবকপদগী যুমদা চা থকপা, হোতেল অনকপা অমদা চা-বোবা কাংহৌ চাশিনবা চৎনবী অমা ওইবে । মসিনা হকচাংদা পীবকলিবা ফলদি চাবা তুমদবা, অমাংবা যৈখৎপা, শাগৎপা, কোক চিকপা, লাযনা অযাম্বা লাক্লবগী বার্ত্তন তৌবা ওইনা থোক্লে । মতম পুম্নমক্তা চাকখাও অসি সিনেমা হোল মমাংদা, কৈথেলগী মচিদা অমদি ওফিসনচিংবগী চিদাইদা থমর্নাবিবা হেক লাক্লিবা ফত্তহাওদি অমোৎ অকাই থাথফম ওইবিবা দসবিন অমগুম্না থম্নীবে । মতাং অসিদা চখাওদা ওইগদৌবিবসি কবি ওইগনি ।

মবম অদুনা ঐখোযনা চাবা থকপগী হীবমদা অকক্লবা পুমশিং যেংদুনা চাখিবা চবাশিংগী মবক্তা কান্নগদবদু ঙাইদুনা লৈবগী চপ চাবা অকনবা নীযম থিনদ্রগসু ইবায লাযনা পুং ৫ বোমগী মতম কান্নহনগনি । লোযননা লামদ্রিবমখে চাশিল্লোযদবনি । মবমদি যাম্না তোযনা চাশিনবনা চাকখাও থনগৎতুনা লৈগনি । ফিভম অসিদা চকখাওগী মথৌ নিংথিনা তৌবা ঙমদ্রে । কবিগুম্না পোৎ অমা চাশিনবা মতমদা যাম্না মমুত তানা শাযদুনা যোৎশিনগনি । যামদ্রবদা ৩০ দগী ৪০ বক ফাওবা শাযগদবনি । অসুম তৌববদি যোৎশিনখিবা মতমদা থুনা তুম্মী । চিন্দগী থোক্লবা চাবা থকপা তুম্নবা মহী অদুগা শাযখ্রিবা পোৎ অদুগা তিন্নদুনা চংখিবনা তুম্বদা অঙকপা মতেং পাংই ।

কবিগুম্বা মহী থকপা মতমদসু অমুক্তদা গব লাউনা লোযনবা থকচিল্লোয়দবনি, খজিক খজিক যাউম অমগী চাংদা চিন মন্যুংদা শাযবোই ওৎপোয তৌদুনা লৈহল্লগা যোৎশিল্লবদি চাবা তুম্ববা মতী অদুগা তিন্নখিদুনা চৎমিন্নখিগনি ।

মীওইবনা চানবিবা চীঙাক মখল অসি ১ নি তাযনা লৌনববদি অহানবদা মনা মশিং চাব, অদুগা অতোপ্পা অমনা শা ৬া চাবা অসিনি । মনা মশিং চাবা মীওইশিং অসি, মনা মশিং চাবা শা-ষণ শীংনা হিংলিবা মওং অদুগা পাঙখব্রি, অদুগা শা ঙা চাবাশংনা শাহীং ঙাহীং চাবা শা ঙাগুম্বগী মওংনি । অদুগা অতোপ্পা বাফম অমনা শা ঙা চাবা অমদি মনা মশিং চাবা মীওইবনা অমনা অমদগী কনবা হেল্লি হাযনা মুক্রদুনা অদুম লৈ । মক ওইনা শা-ঙা চাবশিংনা মনা-মশিং চাবশিংদগী হেন্না নোয পেনবা হেল্লি, কনবা অমদি খাঙবা কনবা হেল্লি হাযবগী মতাংদা শ্রীমোবজি দেশাযনা মাগী "নেচব কিযোব" দা অসুন্না পীবি, চহী খবগী মমাংদা জবমনদা শান্নবোয খবদা চাংযেং অমা পাংথোকখি । শান্নবোয কাংলুপ অনী থোক্লা খাযদোক্লগা অমদনা মনা মশিং পীভবা অমবোমদা শা ঙা পীজদুনা ত্রেনিং পীদুনা থম্মখি । অনীসি চাংযেং পাংথোকপা মতমদা মনা-মশিং পীজদুনা থমলিবা কাংবুনা খাঙবা কনবা অমদি কনবা হেল্লি হাযবা খঙখি । অদুনা ঐখোযনা শা-ষণশিংগী পুক্সিদা যেংবদা খঙবা ঙম্বদি শা চাবা শানা, মনামশিং চাবা শাশিংদগী মপাঙ্গল হেন্না লৈতে । অতোপ্পা শাশিংনা শগোল, ষণ, উৎ, অমদি ইবোইনচিংবদগী হেন্না কনবা থবক শুবা ঙমদে । শজীক চাবা শজানা শাপুম্নমক্তগী লমজেন যাঙই ।

অদুনা ঐখোয়না খঙবা য়াবদি চীঞ্জাক মখল অনীসিগী মনুংদা হকচাংনা য়াজবা মতুং ইন্না মনা-মশিং নত্রগা শা-ঙা চাগনি । অমনা অমদগী হেল্লি হায়দুনা লাম লমদুনা চাবা হৌনদে । মনা-মশিং চাবা মীওইশিংদসু নিংথিনা ময়ান চাবা ঙমলবদি শা-চাবনা ফংলিবা মচি অদু ফংগনি । হন্নাই-চেংন্নাই, তোইদবা চেং মনামশিংদা শা-ষনদা ফংলিবা মচাকশিং অদু ফংলবনি ।

মহৌশা লাইরেম্বীনা (নেচরনা) মীওইবগীদমক শেম্বীরম্লবা, মরু-মরাংশিং, উহৈ-ন্নাহৈ অমসুং মনা-মশিং কয়া অমদা ঐখোয়নদে হিংবা চংগদবা মচাকশিং য়াওরি লোযননা মী মীগী মতুং ইন্না দরকার লৈবদু মখাদা উৎলি ।

	মীওইশিং	প্রোটিন গ্রাম	ফেট গ্রাম	কেলোরিশিং
নুপা	(ময়াই লইবপ থবক শুবা)	৬০	১৫	২৭০০
নুপা	(ফম্লগা. থবক শুবা)	৫০	১৫	২৩৫০
নুপী	(মযাই ইবপ থবক শুবা)	৫০	১৫	২১০০
নুপী	(ফম্লগা থবক শুবা)	৫০	১৫	১৮০০
নুপামচা	(চহী ১৩-১৫)	৭১	১৫	২৪০০
নুপীমচা	(চহী ১০-১৫)	৬৭	১৫	২০৫০

মথক্তা পীরিবা দরকার লৈবশিং অসি মখাদা উৎলিবা মনা-মশিং অমদি মরু-মরাংশিং অসিদগী মরাং কাইনা ফংবা ঙম্মী ।

মচাকশিং	চাং (গ্রাম)	প্রোটিন	ফেট	কেলোরি
চেং-য়ামনচিংবা	৪০০	৪৮.৪	৬.৮	১৩৮৪
হৱাই মরুশিং	৬০	১৪.৬	৭.৩	২০৯
অশংবা মনা-মশিং	১০০	২.০	০.৭	২৬
অতৈ মনা-মশিং	৭৫	২.০	০.৩	২২
মরা অমসুং মউ	৭৫	১.২	-	৭২
উহৈ	৫০	৮.০	-	২৪
শঙ্গোম	২৫০	৮.০	১০.২	১৬৮
ফেটশিং	২৫	-	২৫.০	২২.৫
চিনি	৫০	-	-	১২০
পুম্না		৭৬.৫	৫০.৩	২২৫০

চিনি

কনাগুম্বনা চিনি অঙৌবা অসি যাম্না পাম্না চায়, অথুম্বা চা, কোফি, থকপা, অথুম্বা মিথাই উম্বা লোয়ননা চাক্তা ফাওবা চিনি তোৎলগা চাবা য়াওই । মসি অফবা নত্তে, চিনি অঙৌবসি এসিড পোক্লবা

পোৎশক অমনি । মসি চাশিনখ্রবা মতমদা চাকখাওদা অমদি হকচাংগী অতৈ ইন্দ্রিশিংগী মনুংদা লৈজবা কেলসিয়ম চিংথোক্কুনা তুমনবা হোৎনৈ । মসিনা মশা মতোমতা তুম্বা ঙমদবনা অমদি ব্রাবনা হকচাংদগী কেলসিয়ম চিংথোকখিবগী ফলনা হকচাংদা কেলসিয়ম ব্রাংপদগী শরু শোনবা, শরুগী লায়না অমদি য়াগী লায়না পোকহল্লি । আমেবিকাদা মী অমনা চহীদা চিনি পাউন্ড ১০৩ গী চাংদা চায় । চিনি য়াম্না শিজিন্নবনা মখোয় অয়াম্বা য়াগী লায়না পকই । য়া থুনা তেকই । অদুনা ঐখোয়না চিনি শিজিন্নগে হায়রবসু চিনি অঙাংবা খবা খবা শিজিন্নবা য়াই । মহৌশানা ঐখোয়না চারিবা চেং-হব্রাই, উহৈ, শঙ্গোম, খোইহীনচিংবদা চিনিগী শরুক য়াওরবনা প্রোসেস তৌদুনা পুথোক্লবা চিনি অঙৌবদি যাবিবমখৈ শিজিন্নবোইদবনি ।

চিনি য়াম্না তোয়না শিজিন্নবগা ঈশিং পুকচৎপা, মতম চাদনা থম্মোইগী লাযনা পকই । নোংপোক অফ্রিকাদা লৈবা মশাই অমসুং শমব্রু হায়বা কাংলুপ অদু চিনি য়াম্না তানা শিজিন্নবনা মখোযগী মরক্তা থম্মোইগী লায়না নাবা পংনা লৈতে । অমবোমদা সেন্ট হেলেনা ইথক্তা লৈবা মীওইশিং চিনি যাম্না শিজিন্নে । অদুনা মখোয়দা থম্মোইগী লায়না নাবা মশিং য়াম্মী ।

চিনি তোয়না শিজিন্নবসি চুকত বেরি তোয়না থকপা অমদি য়ু থকপগুম্না হৈনবী অমা লৈহল্লি, হকচাংগী দবকাব ওইবিবা অদুগী চাংদগী হেন্না চিনি শিজিন্নববদি ঈদা চিনি যাওবগী চাং হেনগৎহল্লি । মসি থেংন্নবা ইনসুলিন খবস তৌথোকখিদুনা ব্লদ সুগবগী চাং মযেং তাহল্লি । অদুদগীদি মীওই অমগী লৈবা হৌনবা ব্লদ সুগব অদু মযেং যাম্না তাথখিদুনা মীওই অদু হৈনিংবা পোক্তবা, খোইবাং

খোযশাওনবা অমদি চবাম চদৎনবা হেনগৎলক্লে । মতুং তাবপদনা চিনিগী শকক হেন্না হেন্না চাদুনসু ব্রাংলিবা শকক অদুদি মেনখৎপা ঙমদ্রে । মসিগী মহৈদি হকচাংগী ঈন্দ্রি মনুংদা লৈবিবা কাববোন, হাইড্রোজেন অমদি ওক্সিজেন ফাওবা নিংথিনা পান্নবা ঙমনবা ইনসুলিন মতিক চানা পুথোকপা ঙমদবদগী মমৈদা মীওই অদু ঈশিং পুকচং (দাইবেতিস) না নাববা মীওই অমা ওইবকই ।

মসিদগী ঐখোযনা খঙলে মদুদি চিনি হকচাংদা হাযঙমদনা মাঙনবগী মচাক অমা ওইববনি, মী অযাম্বনা চিনি মবাং কাইনা থক্লবা, চা থক্লিঙৈ চৈবক অদুদা চিনিগী শকক ৫% যাওববা থুম্লবা, জিলিবী অমদি কেকনচিংবা অমুক চাশিন্দুনা মফম খঙদনা হকচাং মাঙহন্নবা শিল্লি । অদুনা অসিগুম্বা চীঞাক অসি ককথৎপা ঙম্লবদি পুক্সি হাপকৎলকপনি হাযনা লৌবা যাববনি । চিনি থাদোকপগুম্না থাওদা তাওববা অচাপোৎ, মক মবাংনা হাববা অথোংবা চীঞাক ঙমলিবমখৈ থাদোকপা তাবনি ।

মৈখু থকপা

অযাম্বা ইবৈবাক মচাশিংনা মৈখু শিজিন্নে। হক্কী ঈশিংনা লাযেংলিঙৈ নত্রগা মসি নুমিৎ খুদিংগী ওইনা শিজিন্নদুনা পুন্সি আস নাদা যেক্লতনা লৈগে হাযবক্লবা মতম অদুদদি চিনি থাদোকপগুম্না চুরুট-বেবি, গঞ্জা কানিনচিংবা শিজিন্নদুনা মৈখু থকপা তোক্কদবনি । অদু নত্রবদি অমবোমদা হকচাং নাদা যেক্তনবা, অনাবদগী কন্ননবা হোৎনবগা নাকল অমবোমদা মৈখু শিজিন্নবগা অনাবা অমবু বাৰ্ত্তন তৌবা থোক্কনি ।

মৈখু থকপগী মতাংদা আমেরিকাগী সার্জন জনেরেল ডাক্তর

লুথরন ১৯৬৪ দা পীখিবা পাব্লিক রিপোর্ট অমদা অসুম্না হায়রি, মদুদি মৈখু শিজিন্নবা মীওইশিংদা থবোম্বীগী কেন্সর, থম্মোইগী লায়না অমদি শ্বর হোনবা নুংঙাইতবগী লায়না লোয়নগল্লি ।

জসিয়া পলফিলদ কৌবা ইংলেন্ডগী ডাক্তর অমনা পুথোকখ্রে, মদুদি মীওইবগী থম্মোই অসিনা (চোংবা) মীহূন হুনবগী মশিং অসি ২,৫০,০০০,০০০ গী মতম ফাওবা লৈ । ব্রাফম অসিগী মতাংদা ডাক্তর অলভান্না অমুক নোক্লদুনা হায়বদি, মসিনা মীওইবনা চহি ১০০ ফাওবা লৈবগী শক্তি লৈজে, কবিগুম্বদা তোঙানবা খুৎশেমগী খুৎলায়শিং শিজিন্নদুনা নত্রগা ফত্তবা চীঞাক চারুবদগী থম্মোইগী মীহুন অসি মিলিয়ন অনীমখায়রোম য়ৌবা য়াওই ।

মতাং অসিদা অমুক্কসু নিংশিংবা য়াবদি, কুমজা ১৯০৯ দা অলটন ওসনরনা হায়খিবা অদুনি, ডাক্তব অসিনা চুরুটকী মরমদা অসুম্না হায়খি মদুদি কনাগুম্বা মীওই অমনা চুরুট মচৈ অমা থকপা মতমদা থম্মোইগী মীহুন মশিং হেনগৎলক্কুনা ২০ ফাওবা য়ৌরকই । মসি মহাক্না চুরুট থকপা লোয়শিনখ্রবা মতুং নুমিৎ খরা ফাওবদা অদুম হুন্দুনা লৈ । অদুনা ডাক্তর অসিনা হায়রি মদুদি অসুম্না থম্মোইগী মীহুন হেনগৎলকপনা ব্লদ প্রেসর হেনগৎলকই । কনাগুম্বা থম্মোইগী লায়না লৈবা মীদি মৈখু থকপসি খুদোং থিনিংঙাই ওই ।

ডাক্তবশিংগী মত মতুং ইন্না চুরুট, বিরি, মৈখু থকপনা থম্বোম্বীগী কেন্সব পেকহল্লি হাযবসি চেনফদ্রবা ব্রাফম অমা ওইনা লৈববদা মৈখুবু হৈনবী অমা ওইনা শিজিন্নবসি চুমদ্রবনি ।

মৈখু শিজিন্নবদগী কেন্সব লাকপগী মতাং অদু পল্লদুনা ডাক্তব

ওসনবনা অসুম্না পীবি ঃ

"ডাক্তবনা এক্সবে লৌদুনা যেংবদা কনাগুম্বা অমগী থম্বোম্বীদা কেন্সব তৌবে হাযবা উবা ঙমদবা যাই । অদুবু লাযনা অর্সিদি লোত্তুনা লৈবা অমসু ওইবনা মপানথোংদা লাক্লিবা মওং খবদগীসু মসি লৈবে হাযনা খঙবা ঙমগনি । মসি খঙলকপা মতমদা কেন্সবগী থাক অদু থা ৮ দগী চহি ১ ফাওবগী মনুংদা লৈ । অদুনা মৈখু থকপা মীশক অমনা হান্না যেংহৌববদি মাগী পুন্সিদু খবা মখৈদি কনবা ঙম্মী । অদুবু কবিগুম্বা থবাক্তা, থম্বোম্বীদা অনাবা ফাওবগী তাঞ্জাদু লাক্লবদি মদু মতম হেল্লবনি ।"

ডাক্তব অলটন ওলসলবনা মাগী " স্মোকিং এন্দ হেলথ" হাযবা লাইবিক অদুদা চুরুত বিবিদা যাওবিবা নিকোতিন, হীদাক মনাদা যাওবা হু মখল অসিগী মতাংদা মচা খাযনা নৈনবি । "নিকোতিন হাযবা মচু লৈতবা আলকালি অসি নুংশিত্তা লাকপা মতমদা বাওথাংনবকই । কনাগুম্বা মীওই অমনা নিকোতিন মিলিগ্রাম অমা চিংশিনখ্রবদি মহাক হিংলবোই অদুনা কনাগুম্বনা নোংমদা চুরুট পেকেত অমা থকখিবা মতমদা মহাক নিকোতিন অসৃক্কী মতিক হকচাংদা চংশ্রে হাযবা খঙগনি । চুরুটতা যাওবিবা নিকোতিন অসি পুল্লপ ওইনা হকচাংদা চংখিবা নত্তে । অহানবদা চুরুটকী মৈনা নিকোতিন ৩০% চাকথোকখি । অতোপ্পা ৩০% অমনা চুরুটকী চে অদুদা ফাওদোক্তুনা চৎশ্রে । অতোপ্পা ২২% গী চাংনা হকচাংদা চংখিবা অদুগা লেমহৌবিবা অদুনা চুরুট মনিংদা লৈহৌই ।

মী অমনা চুরুটকী মৈখু অদু চিন্দা সেকেন্দ অনী ফাওবা থম্বদা

মহাক্কী মশাদা নিকোতিন ৬৫%, ৭৫% ফাওবা মশাদা চংখ্রে । কবিগুম্বা মৈখু অদু থকচিনখ্রগনা নিকোতিন ৮৮% দগী ৯৮% ফাওবা চংশিনখ্রে । মৈখু চিংশিন্দুনা থুনা কামথোক্লগদি ১০% তমক লৈহৌই, চুরুটতা য়াওরিবা হকচাংদা চঙখ্রবা নিকোতিন অসিনা হকচাংগী শিংলিশিং পঙথহল্লি । ঈ পুরিবা শিংলিশিং ফাজিল্লি, অদুদগী থম্মোই অদু থবক হেন্না শুহল্লি । নিকোতিন্না ঈবু চিনিগী শরুক ওলহন্ননবা মচাক অমা ওইহল্লকই । মদুগী ফলনা ঈশিং পুকচৎ লায়না লাকহল্লি ।

মৈখু থকপনা হকচাংদা কান্নববা পাঙ্গল পীরিবা হকচাংগী শরু চাং নাইনা লৈহল্লিবা অমদি অশোক-অপন থোকপদা থুনা তাইশিন্দুনা ফহনবদা অঙকপা মতেং পীবিবা বিতামিন সিঃ অদু ময়েং তাহল্লি ।

অসুম্না নিকোটিন য়াওবা মৈখু অদুনা হকচাংদা চংখিবা মতমদা চাকখাওবু কেন্সরগী লায়না পকহল্লি ।

চাকখাওদা চাফৎপা অশিনবা কাবগী লায়নাদা মৈখু শিঁজিন্নবনা লায়েংবদসু ফগৎপা ব্রাই ।

চা-কোফি

চুরুট, বিরিগী মৈখুনা হকচাং মাঙহনবগুম্না চা অমসুং কোফি থকপসু মদু মঙাই । চা অমদি কোফিদা যাওবিবা কেফ্যাইন হায়রিবা পোৎশক অসিসু নিকোতিনগুম্না মীওইবগী হকচাং অসি মাং তাকহনবা ঙম্বগী চপ চানা পাঙ্গল লৈবা পোৎশকনি ।

চাংচৎ ওইনা চা নত্রগা কোফি কপ অমদা কেফ্যাইন মকুপ মিলিগ্রাম অনীমখায় য়াওই । চা-কোফিদা যাওবিবা কেফ্যাইন অদুনা

হকচাংদা চংখ্রগা শিংলিগী মথৌ শোন্থহল্লি । মদুনা মরম ওইদুনা তুম্বা য়াদবগী লায়না, অমাঙবা যৈখৎপা, কোক চিকপা য়াম্না তোয়না তৌগল্লি । কোফি অসিনা ব্লদ সুগরদা অশোকপা লাকহল্লি ।

চা অসি চা পাম্বীদগী অশংবা মনা হেক্লগা শেম্বনি। মসি মগুন অসি খনগৎলবা মনা মনাগী মতুং ইল্লি। চাদা কেফাইনদ নত্তনা তনিক এসিদসু য়াওই । কেফ্যাইন অমসুং তনিক এসিদ অসি থেইন কৌবা পোৎশক অমদা পুন্ন য়াওবনি। তানিক এসিদ অসিদি হকচাংদা শিজিন্নবা পোৎশক অমা নত্তে।

চা থক্লবা শেম্বগী খ্বাইদগী ফবা মওংদি চা মনাদা শৌববা ঈশিং অদু হৈথরগা পাত্র অমদা লৌব অদুনি। অসুম্না চা শেম্লবদি চাদা য়াওরিবা তনিক এসিদ অদুগী মওগ হন্থহল্লি অদু নৎত্রদুনা চা পাত্রদু ঈশিংদা ব্রোং ব্রোং শৌবমখৈ লোল্লবা অমসুং মদু মতম শাংনা থমলবদি তনিক এসিদকী চাং হেনগৎলকই । মসি অহাঙবা চকখাওদা এসিদ কাহনদুনা শোকহন্নবা মচাক ওইহল্লি ।

চাদা নুংশি হীদাক অমসুং চম্প্রা খরদং শুমজিন্দুনা থক্লবদি নুংশিৎ কাবা তুমহল্লি । চা অমদি কোফি অনীসিদা শঙ্গোম অমসুং চিনি থাকখিবসিনা কেফ্যাইন্না শোকহল্লক্কদবদুদগী খরদি হন্থহল্লি ।

মথক্তা নৈনখিবা খরা অসিদগী শল্লপ্না খওলিবদি চিনি, মৈখু, চা, অমদি কোফি শিজিন্নবনা মীওইবগী হকচাংগী মথৌ কয়াদা অকায়বা পীরক্লুনা মখল কয়াগী লায়না হকচাংদা শন্দোরক্লুনা মাঁওইবগী পুন্সি তেন্সিলহল্লি । মদুনা হকচাংবু অনাবদগী ঙাক-খোক্লবা অমদি অনাবা লৈরমলগসু ফহল্লগে হায়না হক্কী ঈশিং থক্লুনা

লায়েংলিবা ইবৈবাক মচাশিংনা যাবিবমখৈ মথক্তা পনখ্রিবা শিজিন্নবদা কানদ্রবা পোৎলমশিং অসি থিংগদবনি ।

নত্রবদি ঐখোযনা হকচাংদা হক্কী ঈশিংনা অসুক্কী মতিক কান্নবা পীবোইবে হাযবগী চপ চাবা খুদম অদু খবা ৱাৎনা ফংগনি । অশেংবমক হক্কী ঈশিংদি অনাবা পুম্নমক্কী অমত্তা ঙাইববা হীদাক ওইনা অমদি নাদ্রিবা মীওইশিংগীসু মমল নাইদ্রবা ঈশিং ওইবনা মসি শিজিন্নবিঙৈদা হৃগী মশক ওইববা চিঞ্জাকশিংদি শোকউবগী অর্থ লৈতবনি হাযনীংঙি ।

য়ু

য়ু সি, হকচাংগী কান্নবা মহী অমা নত্তে । মসিদি হকচাং শোম্থহন্নবা নিংবা কাযহন্নবগী মচাক অর্মনি । য়ুনা মী অমগী ব্রেন (মথা) চলাযবিবা শিংলীশিংবু পঙথহল্লি; অদুনা মবম ওইদুনা ৱাখল অমসুং হকচাংগী থবক্তা শোকহল্লি । থুনা ৱাখল খনবা ঙমহন্দে, মতম চঙহল্লি; মবম অদুনা গাডিনা চিংবগী এক্সিদেন্ত হেনগৎহল্লি । য়ু অসুম থকচিল্লবদি ফিবাক্তা শোকহল্লি । অহৌবদা মীনা য়ুবু থক্লমই । অদুদগী মতুংদগীদি য়ুনা মীদুবু থকচিনখিদুনা পুবা য়ুদা লুপ্পগা পাঙ্খক ওইবকই । মীওই অদু মীওই লালুপ চাদবা হাযবদু ওইহল্লকই পুন্সি তেনশিনহল্লি ।

ঈশিং

ঈশিং অসিদি ইচম চম্বা হাইদ্রোজেন অমসুং ওক্সিজেন অনীখক যাওবা মহীনি । মী অমগী হকচাংগী শরুক্কী চাদা ৭৫%দি ঈশিংনি । ঈশিংনা চীঞ্জাক তুমহন্নবদসু যাম্না মরু ওইবা থৌদাং লৌই । ঈশিংনা

হকচাংগী মৈশাগী চাং থম্বদা অচৌবা শরুক যাই । হকচাংদগী ফত্তা হাওদি পুথোক্লবদা অচৌবা মতেঙ ওই ।

ঈশিংসি হকচাংদা মরুওই; অদুবু মসি যাম্না কযাম্না থক্কদগে হাযবর্দুদি খৌবাংবা অমসুং হকচাংগী তঙাইফদবা মতমগী মতুং ইল্লি । কনাগুম্বনা মশাদা ঈশিং দবকাব ওইবগী চাংদগী ব্রাৎলে, হাযবা খঙবা ঙমগদবসি মহাক্লা হক্কী ঈশিং চৎলকপা মতমদা মচু ওল্লক্কুনা লাকপা যাবগী চাংদগী যাম্না লিক্লা লাক্লবা অদুদসুনি । মতম অদুদা ঈশিং খবা যাম্না থকপা তাবনি ।

ঈশিং থকপা মতমদা চাক চাগদবা মমাং অমসুং মতুং পুংখায অমগী মতম কান্নহনগনি । চাক চাবা মতমদা যাম্লবদা ঈশিং গ্লাস অমবোম থক্কনি । ঈশিং যাম্না থর্কচিল্লবদি চাবা তুমহনদনা মচাক ওইহল্লি । ঈশিং থকপা মতমদা উন্দৌনা ঈংলবা ঈশিংদি থক্লোইদবনি । মসিনা চকখাওবু তন্থহল্লি, মথৌ তৌনিংদে । যাম্না শাবা ঈশিং থকপসু অইংবা থকপগা পাঙখক ওই, মসিনা চাকখাও শাওগৎহন্দনা মাঙ তাকানিংঙাই ওইহল্লি ।

ঈশিং থকপা মতমদা লুথোকলগা থকপনা হেন্না ফৈ । মবমদি ঐখোযনা ফঙলিবা ঈশিং অসিদ নিংথিনা মহীক মতাঙ শিববান হাযবা ঙমদে ।

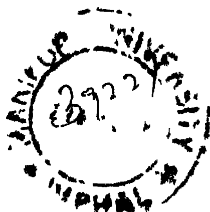
পুখ্রি, তুবেল অমসুং তেঙ্কিনাচিংবদা ত্থংশিন্দুনা থম্লবা ঈশিংদা, লৈবাক্তা, থর্মলিবা ঈশিংদা লৈবাক্তা, ঈশিং পুবক্লিবা পাইপনচিংবদগী ফত্তবা মচাকশিং ঈশিংনা চুপশিন্দুনা শেংহন্দে । মবম অদনা ঈশিংব শেংদোক্লগা (দিসতিল) তৌবগা থক্লবদি হেন্না ফৈ । কনাগুম্না খোং হাম্বা যৈখৎপা উবংনাচিংবা থুংলবা নত্রগা ঈশিং যাফম তৌদুনা

মপান-ঈপান থোকপদা হক্কী ঈশিং লিক্লা চৎলবদি নোঙমদা ঈশিং গ্লাস ১০ বোম থক্কদবনি ।

কোকা কোলা

কোকা কোলা মহী অসিদসু কেফ্যাইন অমসুং ফোসফরিক এসিদ য়াওই । কেফ্যাইন, ফোসফরিক এসিদ, চিনি, মচু শঙনবা অমসুং মহাও লৈনবা হাপ্পবা মচাকশিং অসিনা য়াগী লায়না নাহনবা লোয়ননা গ্যাস পোকহন্দুনা চাকখাওদা গ্যাসতিক অলসর লাকহন্দুনা নুঙাইহন্দে ।

লোইরবা ।



হকী. ঈশিংনা লায়েংবা

হকী ঈশিংনা লায়েংবদি হকী ঈশিং থবপা, হকী ঈশি গা ঈশিংগা থক্তুনা চবা হেনবা, তৈনা লোইবা অমসুং থোক্নগী পথাপ্পা লায়না খুদিংমকপু লায়েং অমগুনা ফংহনবা চঙশিনবা অসিগুনি। লায়ে সি হৈচম চম্বনি। মহৌশাগী শায়েংগী (নাচব কিউয়োর) শকক অমনি লৌনবিনা লায়েং মখলনি। বামদ্রে খঙবা উর্দু বানাশি ফংদলি, নন অমা অশোয়াশিংনা পংথ পুমথখ্ত্তা মমল য়ামবা হাল ওত্তুনা পাঙ্গাশি ব নবা মডু ফংদনা মপু, মবে নাইহল্লি। অসুম্বা কনিবু কাম্বকপাবনো, কত্তুর্কনা হকচাংদগী তঙ্খোক্ত্তুনা হকা অশি না হাযনা থক্কবা হকী ঈশিংসিদা মীওইকগী চাঙ্গাক্কগী অমসুং খুংশেমগী নিংথমিন, প্রোতিনাশিংদগী হংবা চুমদনা থোনম্নোনদি খিনবেংশিং অমসুং সোনগশি কমমংখনা ঙাব্রক [illegible] মাংলাশাং অসিনা মীওইবগী হকচাংদা অডকপা য় বা মাং [illegible] হায়নসি তনইক। [illegible] মত [illegible]। [illegible] নিলাং লিশিংনা হকা ঈশিংনু [illegible] শিঁজিয়ঙকপগী [illegible]। [illegible] ফংনা নম্বনা অমাডবা কবিমত্তা থোংনদ্রি অদুগা মনান [illegible] লাইট [illegible]।

এরে সনাতোন। [illegible] ১২৫০ দগী [illegible] ১৯৭০ দগী [illegible] ১৯৫৬ [illegible] অমসু [illegible] অমসুং [illegible] ১৯৮১ অমসুং [illegible] (১৯৮০) [illegible]।

পারিসর